

ਬੱਚੇ

ਡਾਕਟਰ ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਿਸ਼ਿਯਮ

ਲੇਖਕ ਦਾ ਜੀਵਨ ਵੇਰਵਾ

ਜਨਮ : ਜੁਲਾਈ 7, 1951
ਜਨਮ ਸਥਾਨ : ਲੱਲੀਆ ਕਲਾਂ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਜਲੰਧਰ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ
ਪਤਾ : 24 FRIARY GARDENS HANDSWORTH
WOOD BIRMINGHAM. B21 8ET
ENGLAND UK.
ਟੈਲੀਫੋਨ ਮੋਬਾਇਲ : 00447763013424

ਪੜ੍ਹਾਈ :

- B. Sc (1972) D.AV. COLLEGE JALANDHER
PUNJAB INDIA
- M.A, (1991) WARWICK UNIVERSITY. UK.
- Ph.D. (1997) UNIVERSITY OF BIRMINGHAM. UK.
- DIPLOMA IN SOCIAL WORK (1984) BIRMINGHAM
CITY
UNIVERSITY UK.
- DIPLOMA IN AROMATHERAPY.
- DIPLOMA IN INDIAN HEAD MASSAGE
- DIPLOMA IN BODY MASSAGE
ALL THESE THREE DIPLOMAS FROM. CITY
COLLEGE BIRMINGHAM. UK. (1997-98)

ਕਿੱਤਾ :

- ਸੀਨੀਅਰ ਗੌਰਮਿੰਟ ਅਫਸਰ, ਬ੍ਰਿਸਿੰਘਮ ਸਿਟੀ ਕਾਉਂਸਲ
- ਸੀਨੀਅਰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਲੈਕਚਰਾਰ

ਨੋਟ : ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਐੱਮ. ਏ. ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਲਗੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਉੱਪਰ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਮ. ਫਿਲ. ਅਤੇ ਪੀ . ਐੱਚ. ਡੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਏ ਲੇਵਲ ਅਤੇ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚੇ

(ਵਾਰਤਕ)

ਡਾਕਟਰ ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਿੰਘਮ

ਅਲਖ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ

Bache (Prose)
By
Dr. Harish Malhotra
24 Friary Gardens
Handsworthwood
Birmingham. B 21 8 ET
ENGLAND U.K.
Mobile : 07763013424

© Author

First Edition : 21-07-2021
ISBN :
Price : 200/-

Publisher : Alakh Parkashan
Village Mallian Khurd,
P.O. Talwandi Salem
Teh. Nakodar,
Distt. Jalandhar (Pb.)
Pin Code : 144623

Printers :
Appu Art Press,
Shahkot (Jalandhar)

ਮੇਰੀ ਸੋਚ

ਵਿਲੀਅਮ ਵਰਡਜ਼ਵਰਥ (William Wordsworth) ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਕਵੀ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਾ, ਆਦਮੀ ਦਾ ਬਾਪ ਹੈ। ਮੈਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹਦੇ ਪਿੱਛੇ ਸੱਚ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਬੱਚੇ ਸਾਡਾ ਭਵਿੱਖ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ 'ਤੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਖੂਬਸੂਰਤ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਆਸ ਦੀ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਦੇਣ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਉਪਰਾਲਾ ਮੈਂ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਮੀਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਾਰਸਾਂ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸੇਧ ਮਿਲੇਗੀ।

- ਡਾਕਟਰ ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਬ੍ਰਿਸ਼ਿਘਮ
(2021)

ਲੇਖਕ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਛਪ ਚੁੱਕੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ

- ਜਾਅਲੀ ਦੁਨੀਆਂ (1987) ਵਾਰਤਕ- ਦੀਪਕ ਪਬਲਿਸ਼ਰਜ਼, ਜਲੰਧਰ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ (ਈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਆਰਟਸ ਕੌਂਸਲ ਵੱਲੋਂ ਸਰਵੋਤਮ ਇਨਾਮ ਜੇਤੂ)
- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਐੱਮ. ਏ. ਦੇ ਕੋਰਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਵੱਖਰੀ ਨਸਲ (1991) ਵਾਰਤਕ - ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ (ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਏ ਲੇਵਲ ਪੰਜਾਬੀ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।)
- ਮਸਲੇ ਪਰਵਾਸ ਦੇ (1994) ਵਾਰਤਕ - ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ
- ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ (1996) ਵਾਰਤਕ, ਰਵੀ ਸਾਹਿਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ
- ਗੋਰੀ ਧਰਤੀ ਮੇਰੇ ਲੋਕ (1996) ਵਾਰਤਕ, ਲਿਟਰੇਚਰ ਹਾਊਸ, ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ
- ਬਰਤਾਨਵੀ ਤੇ ਭਾਰਤੀ ਸਮਾਜ (2000) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ ਪੰਜਾਬ
- ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਦਾ ਕਤਲ (2009) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
- ਝਮੇਲਾ ਰੱਬ ਦਾ (2011) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ (ਭਾਰਤ)
- ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਭੇਦ (2013) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ (ਭਾਰਤ)
- ਬਾਤਾਂ ਵਲੈਤ ਦੀਆਂ (2014) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
- ਅਸੀਂ ਝੂਠ ਕਿਉਂ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ ? (2016) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ
- ਸੁਨਿਹਰਾ ਭਵਿੱਖ (2016) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ :

- The chapter, "RESIDENTIAL CARE FOR ETHNIC MINORITY CHILDREN IN THE BOOK," MEETING. THE NEEDS OF ETHNIC MINORITY CHILDREN (1996) Eds. DR. DWIVEDI, K and VARMA, LONDON, JESSICA KINGSLEY PUBLISHERS.
- RACISM IN BRITAIN (1997) CHANDIGARH, ICAFLE PARKASHAN, PUNJAB INDIA.
- RACISM IN EDUCATION (2000) PETER BOROUGH, PROPRINT, UK
- DREAMLAND (2002) DELHI, NATIONAL BOOK SHOP. INDIA

ਹਿੰਦੀ : ਧਰਮ ਕੇ ਨਾਮ ਪਰ ਦਰਿਦਰੀ (2008) ਵਾਰਤਕ, ਤਰਕਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ, ਬਰਨਾਲਾ, ਪੰਜਾਬ, ਭਾਰਤ

ਸਮਰਪਣ

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਬੜੀਆਂ
ਉਮੀਦਾਂ ਹਨ ਕਿ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦੇਣਗੇ
ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਖਰੇਵਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਉੱਠ ਕੇ
ਬਰਾਬਰਤਾ ਅਤੇ ਤਰਕਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਝੰਡਾ ਬੁਲੰਦ ਕਰਨਗੇ

ਤਤਕਰਾ

- 9 ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਜ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਪੁਸਤਕ : ਬੱਚੇ
- 12 ਬੱਚੇ
- 44 ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸੰਜਮ
- 48 ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖਮੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?
- 60 ਧਰਨੇ ਅਤੇ ਰੋਸ ਮੁਜ਼ਹਰੇ
- 68 ਜਿਊਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ?
- 80 ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ
- 110 ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਗਮ
- 121 ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ
- 124 ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ
- 130 ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ
- 136 ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ
- 144 ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ

ਜੀਵਨ ਸਫਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਰਾਜ ਸਮਝਾਉਂਦੀ ਪੁਸਤਕ : ਬੱਚੇ

➤ ਡਾ. ਰਾਮ ਮੂਰਤੀ

ਇਹ ਜੀਵਨ ਬੜਾ ਵਿਚਿੱਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਫਲ ਕਿਵੇਂ ਹੋਵੇ ? ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਸਮਝਾਉਣ ਲਈ ਅਨੇਕਾਂ ਸਿਧਾਂਤ ਘੜੇ ਗਏ ਅਤੇ ਗ੍ਰੰਥ ਪੋਥੀਆਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਧਾਰਮਿਕ ਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਸੋਚ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੱਬ ਦੀ ਬੰਦਗੀ ਕਰਨਾ ਤੇ ਲੋਕਾਈ ਦੀ ਨਿਰ-ਸਵਾਰਥ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਹੈ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਦੇ ਲੇਖਕ ਜਨਾਬ ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀਆਂ ਲਿਖਤਾਂ/ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੀ ਪੁਸਤਕ 'ਖੁਸ਼ੀ' ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਜੀਵਨ ਜਿਉਣ ਦੇ ਭੇਦ ਸਮਝਾਉਂਦਿਆਂ ਜੀਵਨ ਦਾ ਆਨੰਦ ਲੈਣ, ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਕੇ ਆਪਣੀ ਭੂਮਿਕਾ ਤੈਅ ਕਰਨ ਤੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਨੂੰ ਹੀ ਸਫਲ ਜੀਵਨ ਦੀ ਕੁੰਜੀ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਦਾ ਯਤਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੱਥਲੀ ਪੁਸਤਕ 'ਬੱਚੇ' ਮੈਨੂੰ ਪੁਸਤਕ 'ਖੁਸ਼ੀ' ਦਾ ਹੀ ਅਗਲੇਰਾ ਵਿਸਤਾਰ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਸਿਰਲੇਖ ਬੇਸ਼ੱਕ 'ਬੱਚੇ' ਹੈ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖੀ ਗਈ ਗਿਆਨ-ਵਰਧਕ ਪੁਸਤਕ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸਮਝਣਾ ਹੈ ? ਬਚਪਨ ਦੀਆਂ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ? ਜਵਾਨ ਹੋ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਟੀਨੇਜਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇਣਾ ਤੇ ਸਹਿਯੋਗ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ? ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨਾਲ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ? ਅਜਿਹਾ ਬੜਾ ਕੁਝ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਨੂੰ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੁੱਖ, ਗਰੀਬੀ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੰਭਾਲਿਆ

ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ? ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿਭੋਗੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵੰਤ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਬੜੇ ਦਿਲਚਸਪ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੁਝ ਅਹਿਮ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਧੀਆਂ ਵੀ ਸਮਝਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ, ਚੰਗੀ ਖੁਰਾਕ, ਗਹਿਰੀ ਨੀਂਦ ਤੇ ਲੰਮੀ ਸੈਰ ਦੁਆਰਾ ਚਿੰਤਾ ਤੇ ਉਦਾਸੀ ਰੋਗ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਰਗ ਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਦੁੱਖ-ਸੁੱਖ ਜੀਵਨ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਮਨੁੱਖ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੂਝ-ਸਿਆਣਪ ਦੁਆਰਾ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਆਪਣੇ ਦੀ ਜੁਦਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਦਾ ਵਾਸਤੇ ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਅਜਿਹਾ ਦੁੱਖ ਵੀ ਕੁਝ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਉਸਾਰੂ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਲਗਾ ਕੇ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਅਜਿਹੇ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਰਾਹਤ ਲੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੋਤਿਸ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਲੇਖਕ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਕੋਈ ਸੱਚਾਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੇਖਕ ਦਾ ਵਿਵਾਰ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਨਿਰਾ ਅੰਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਇਹ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜੋਕੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸਾਰਥਿਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਕੋ ਰਾਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਭਿੰਨ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਰਾਵਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜੋਤਿਸ਼ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਭਵਿੱਖ-ਬਾਣੀਆਂ ਵੀ ਅਕਸਰ ਗ਼ਲਤ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪੈਸਾ ਜੀਵਨ ਲਈ ਹੈ ਜਦਕਿ ਜੀਵਨ ਪੈਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਸਾਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਕੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਸਲ ਮਰਮ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਯਾ, ਖ਼ਿਮਾਂ ਅਤੇ ਮੁਹੱਬਤ ਵਰਗੇ ਅਮੁੱਲ ਜੀਵਨ ਸਰੋਕਾਰ ਨਹੀਂ ਪਨਪ ਪਾਉਂਦੇ ਅਤੇ ਉਹ ਪੈਸਾ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲੋਭ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵਾਰ ਜੀਵਨ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਨਰਕ ਬਣਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ ਜੇ ਕਹਿ ਲਈਏ ਕਿ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਫਲ ਮਨੁੱਖੀ ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਿਧੀ-ਵਿਧਾਨ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅਤਿਕਥਨੀ ਨਹੀਂ

ਹੋਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਹਿਮ ਸਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾ ਬਣਾ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਬੰਧੀ ਨਿੱਠ ਕੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਹਰ ਇਕ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਤੇ ਹਰ ਇਕ ਨੌਜਵਾਨ ਤੇ ਯੁਵਤੀ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਪੜ੍ਹਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਭ ਉਠਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਡਾ. ਹਰੀਸ਼ ਮਲਹੋਤਰਾ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬੇਨਤੀ ਕਰ ਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਲਿਖਵਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਕੂਲਾਂ-ਕਾਲਜਾਂ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਰਹੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਾਈਏ ਤੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਫਲ ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੀਏ।

ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਪੰਜਾਬੀ
ਅਰਜਨ ਦਾਸ ਕਾਲਜ,
ਧਰਮਕੋਟ (ਮੋਗਾ)

ਬੱਚੇ

ਪਹਿਲਾ ਭਾਗ

ਬੱਚੇ ਸਾਡਾ ਹੀ ਭਵਿੱਖ ਨਹੀਂ ਹਨ ਸਗੋਂ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਹੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ, ਲੇਖਕ, ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਕਿੱਤੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਬਣ ਕੇ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਕਿਸੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਬਣ ਜਾਣਾ ਇੱਕ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਬਣਨਾ ਹੋਰ ਗੱਲ ਹੈ। ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਹੀ ਆਪਣੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਭਲਾਈ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੇਗਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਾਲਿਆ ਪੋਸਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵਧੀਆ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਕੇ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸਮਾਜਿਕ ਬਣਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ, ਇਹ ਸੁਆਲ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਸਾਨੂੰ ਹੁੱਝਾਂ ਮਾਰਦਾ ਆਇਆ ਹੈ। ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਸੁਝਾਅ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹਾਂ।

1. ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :-

ਸੰਜਮ ਵਿੱਚ ਕੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ: ਹਰ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਾਉਣ ਦੀ ਜਿੱਦ ਨਾ ਕਰਨੀ। ਇੱਛਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣਾ। ਨਾ-ਪਸੰਦ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਨਾ। ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ।

ਹੁਣ ਇਹ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਕਿਉਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ?

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਸੰਜਮ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਗਲਤ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਚੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕੰਮ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗਣ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਹ ਗੁੱਸੇਖੋਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਦਾਸੀ, ਰੋਗ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਸਿਗਰਟ ਜਾਂ ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਵਿਗੜ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਖੋਜ ਮੁਤਾਬਿਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਜਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਘੱਟ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਖੋਜ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪੈਨਸਿਲਵੇਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੀ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਐਂਜਲਾ ਡੱਕਵਰਥ (ANELA DUCKWORTH) ਨੇ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਿਆ : ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕਦੇ ਵੀ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਹਾਂ, ਤੇ ਫਿਰ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਈਏ ?

ਨਾਂਹ ਕਹਿਣੀ ਸਿੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਡਟੇ ਰਹੋ। ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਂਹ ਦੀ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾਉਣ ਲਈ ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜਾ ਪਾਉਣ। ਜੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅੱਗੇ ਡੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਰ ਕੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਮਨਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੀ ਨਾਂਹ ਉੱਤੇ ਡਟੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਜੋ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਵੈਲਿਸ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : 'ਹੈਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਸਿੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਇਸ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵਧਣ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਰ ਇੱਛਾ ਪੂਰੀ ਹੋਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਲਾ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ।

(No. Why Kids of all Ages need to hear it and why Parents can say it ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚੋਂ।)

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅੱਜ ਨਾਂਹ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਚੱਲ ਕੇ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਕਹਿਣੀ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਉਹ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ, ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਉਣ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੁਭਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਸਕੇਗਾ।

- ਚੰਗੇ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ :-

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਇਨਸਾਨ ਜੋ ਬੀਜਦਾ ਹੈ, ਉਹੀ

ਵੱਢਦਾ ਹੈ।' ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕੰਮ ਦੇ ਚੰਗੇ-ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾੜੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣੇ ਪੈਣਗੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੰਡਾ ਛੇਤੀ ਹੀ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਉਸ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਗੇ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਖਿੜਾਉਣ ਉੱਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖੇਗਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਸਿਖਾਓ:-

ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਗਲਤ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੀਏ ਸਗੋਂ ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਉਦੋਂ ਵੀ ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪਸੰਦ ਨਾ ਵੀ ਹੋਣ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਸਿੱਖੇ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਨੋਰੰਜਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਕੂਨ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

- ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ :-

ਸਿਆਣੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਨਮੂਨਾ ਕਾਇਮ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀਤਾ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਦੇ ਚੰਗੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭੜਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ? ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਾ ਨਹੀਂ ਖੋਹਦਾ। ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਿਉਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮੇਰੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਗੁੱਸੇਪੋਰ ਹਾਂ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ?

ਸਿੱਖੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :- 'ਚਾਹੇ ਸਾਡੀ ਬੇਟੀ ਖਿੱਝਦੀ ਜਾਂ ਗੁੱਸਾ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰੇ ਜਣੇ

ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਓਨੀਂ ਦੇਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।’

ਪ੍ਰਸ਼ਾਂਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :- ‘ਜਦੋਂ ਵੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਕੋਈ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ੀ ਦਿੰਦੇ ਸੀ। ਨਾਲੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉਦੋਂ ਵੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰਦੇ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਹ ਔਖੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੇ ਸਨ।’

2. ਨਿਮਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ?

ਨਿਮਰਤਾ ਕੀ ਹੈ ? ਨਿਮਰ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਹੰਕਾਰ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਲਕਾਂ ਉੱਤੇ ਬਿਠਾਉਣ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਿਮਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਲੋਕ ਨਿਮਰਤਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਪਰ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਇਹ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਨਿਮਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਅਤੇ ਹੱਦਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰ ਬਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਨਿਮਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵਧੀਆ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਕਿਤਾਬ THE NARCISSISTIC EPIDEMIC ਮੁਤਾਬਕ : ਨਿਮਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਛੇਤੀ ਦੋਸਤੀ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੱਗੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਨਿਮਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ‘ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਅਤੇ ਮਿਲਣਾ-ਗਿਲਣਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।’

- ਨਿਮਰ ਬਣਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ :-

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਿਮਰ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅੱਜ ਅਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਨੌਕਰੀ ਲੱਭਦੇ ਵੇਲੇ। ਡਾਕਟਰ ਲੈਨਡ ਸਾਕਸ ‘THE COLLAPSE OF PARENTING’ ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : ‘ਮੰਨ ਲਓ ਜੇ ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸਮਝਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ

ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਇੰਟਰਵਿਊ ਦਿੰਦੇ ਵੇਲੇ ਉਹ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਜਿਹੜਾ ਨੌਜਵਾਨ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਲਕ ਉਸ ਤੋਂ ਕੀ ਮੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।’

- ਨਿਮਰ ਬਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਈਏ ?

ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਓ। ਜੇ ਕੋਈ ਕੁਝ ਨਾ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮਝੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ।

- ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਮਹਿਲ ਨਾ ਉਸਾਰੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣ ਨਾਲ, ਜਿਵੇਂ ‘ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਸੁਪਨੇ ਪੂਰੇ ਹੋ ਜਾਣ’ ਅਤੇ ‘ਤੂੰ ਜੋ ਚਾਹੇ ਬਣ ਸਕਦਾ’, ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਤਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅਸਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਪੂਰੀਆਂ ਨਾ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਟੀਚੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਲਈ ਸਫ਼ਲ ਹੋਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਹਰ ਵੇਲੇ ਤਾਰੀਫ਼ਾਂ ਦੇ ਪੁੱਲ ਨਾ ਬੰਨ੍ਹੋ :

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹ ਕਹਿਣ ਨਾਲ ਕਿ ‘ਮੇਰੇ ਪੁੱਤ ਵਰਗਾ ਕੋਈ ਨਹੀਂ’ ਉਹ ਨਿਮਰ ਨਹੀਂ ਬਣੇਗਾ। ਉਸ ਨੇ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਨਾ ਵਰਤਣ ਦਿਉ :-

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਉੱਤੇ ਅਕਸਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਨਿਮਰ ਵਿਅਕਤੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਲਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੇ :-

ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਪਛਾਣੇ ਅਤੇ ਮੰਨੇ। ਉਹਨੂੰ ਸ਼ੁਕਰ-ਗੁਜ਼ਾਰ ਹੋਣਾ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ

ਦੋਵੇਂ ਮਾਂ-ਬਾਪ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੂਰੇ ਅੰਗ, ਸਿਰ ਤੇ ਛੱਤ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਲਈ ਸਭ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ।

- **ਸ਼ਿਸ਼ਟੀ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ :-**

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕੁਦਰਤ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਹਵਾ, ਪੀਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਖਾਣ ਲਈ ਖਾਣੇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤ ਕੇ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਅਤੇ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ।

- **ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰੋ :-**

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਾਓ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਹੁਨਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਾਬਲੀਅਤਾਂ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਤੋਂ ਈਰਖਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- **ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਓ :-**

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉੱਪਰੋਂ-ਉੱਪਰੋਂ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਹਿਣ। ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨੀ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਨੀਂਹ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਨਿਮਰ ਬਣ ਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮਝੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚੋ, ਸਗੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ।

- **ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਾਓ :-**

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਨਹੀਂ ਕਰਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਪਰ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਖੇਡਣਾ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਕੀਤੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਕੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇਗਾ ਅਤੇ ਉਹ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਗੇ।

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਕੋਈ ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ :-
 ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਸਿਆਣਾ ਬਣੇਗਾ।
 ਇਸ ਲਈ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖਣ ਕਿ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ
 ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਚਰਚਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ
 ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ
 ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਉ।

- ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਓ :-
 ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ-ਨਾ-ਕਦੇ
 ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ?
 ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ
 ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ?
 ਕੀ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ
 ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ?
 ਕਿਰਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, 'ਸਾਡੀ ਕੁੜੀ, ਸਾਨੂੰ ਦੱਸਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀ
 ਕਲਾਸ ਦੀ ਇਕ ਕੁੜੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ
 ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ
 ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਕੁੜੀ ਦੇ ਘਰ ਦੇ
 ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਾ ਹੋਣ। ਨਾਲੇ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ
 ਹੁੰਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਡੀ ਕੁੜੀ ਇਹ ਸਮਝ ਪਾਈ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ
 ਨਾਲੋਂ ਖ਼ਾਸ ਨਹੀਂ ਬਸ ਉਸ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਵਧੀਆ ਹਨ।

- ਬੀਵਾਨਿਕਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :
 ਅਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖੁਸ਼ੀ ਨਾਲ
 ਸਕੂਨ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਵਾਹ ਲਾਉਣ, ਪਰ ਕਦੇ
 ਵੀ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਹਾਉਣਾ
 ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੇ।

ਦੂਜਾ ਭਾਗ

3. ਹਿੰਮਤੀ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ?

ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਨ ਦਾ ਕੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ?

ਹਿੰਮਤੀ ਇਨਸਾਨ ਕੁਝ ਬੁਰਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਢੇਰੀ ਨਹੀਂ ਢਾਹ ਲੈਂਦਾ। ਇਹ ਹੁਨਰ ਪੈਦਾਇਸ਼ੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਬਿਨਾਂ ਡਿੱਗੇ ਤੁਰਨਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਦਾ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਨਾਕਾਮ ਹੋਏ ਬਿਨਾਂ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖ ਪਾਏਗਾ।

- ਪਰ ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਕਈ ਬੱਚੇ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅਸਫਲ ਹੋਣ, ਔਖੇ ਹਾਲਾਤ ਆਉਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੱਲੋਂ ਗਲਤੀ ਕੱਢਣ ਉੱਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਤਾਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੱਚਾਈਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ :

- ਅਸੀਂ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ।
- ਹਰ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਸੁਧਾਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹਿੰਮਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਪਾਵੇਗਾ।

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਮਤੀ ਬਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਈਏ ?

ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਾਕਾਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਹਿੰਮਤੀ ਸੱਤ ਵਾਰੀ ਡਿੱਗ ਕੇ ਉੱਠ ਖਲੋਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਇਹ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਗੰਭੀਰ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਦੋਂ ਕੀ ਕਰੇਗਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਕੂਲ ਦੇ ਕਿਸੇ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਫੇਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ? ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਕਹੇ, 'ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ !'

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਿੰਮਤ ਹਾਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗਾ।

ਨਾਲੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਹੱਲ ਆਪ ਕੱਢਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਸੋਚੇ ਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿੱਦਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ : ‘ਤੂੰ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਚੰਗੇ ਨੰਬਰ ਲੈਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?’ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ ਤਾਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਸਿੱਖਣ ਵੇਲੇ ਉਹ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰੇਗਾ ਅਤੇ ਮਾਹਰ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ।

- **ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੁਸ਼ੀਬਤ ਆਣ ਪਵੇ :-**

ਆਪਾਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਗਰੀਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਇਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਦੌੜਨ ਵਾਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਹਿਲੇ ਦਰਜੇ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਬਹਾਦਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤਦਾ ਨਹੀਂ। ਹਰ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਾਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਹਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾ ਸਕਦੇ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਦੋਸਤੀ ਟੁੱਟਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਣ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਉਹ ਹੋਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ, ਜਿਵੇਂ ਨੌਕਰੀ ਟੁੱਟਣ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਤੰਗੀ ਆਉਣ ਉੱਤੇ।

- **ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :-**

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਂ ਦੁਖੀ ਕਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਬਲਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸੁਣ ਕੇ ਹੀ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧੀਵਾਨ ਬਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਤਾੜਨਾ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਜੱਸੂ ਨਾਂ ਦਾ

ਪਿਤਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, 'ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਜ਼ਾਮ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖੇਗਾ। ਉਹ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਤਾੜਨਾ ਤੋਂ ਛਾਇਦਾ ਲੈ ਸਕੇ? ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੋਲੋਂ ਤਾੜਨਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਨਾ ਕਹੋ ਕਿ ਤੈਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ :-

- 'ਤੈਨੂੰ ਕੀ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਤਾੜਨਾ ਕਿਉਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ?'
- 'ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ?'
- 'ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਤੂੰ ਕੀ ਕਰੇਂਗਾ?'

ਇਹ ਗੱਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਤਾੜਨਾ ਕਬੂਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਨਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਹੁਣ, ਸਗੋਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਲਾ ਹੋਵੇਗਾ।

- **ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਓ :-**

- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਦੋਸ਼ ਮੜ੍ਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਦੱਸਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦਾ ਹਾਂ?

- **ਜੱਗੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :-**

'ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਮੁਸੀਬਤ, ਨਾਕਾਮਯਾਬੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਅੰਜ਼ਾਮਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚਾਇਆ। ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਸੀ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਆ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਲਾਡ-

ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਅੱਜ ਉਹ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਇਨਸਾਨ ਬਣ ਸਕੇ ਹਨ।’

- ਜਸਵੰਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :-

‘ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਸਲੇ ਵਿੱਚ ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਗ਼ਲਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਸੀ। ਮੇਰਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣਗੇ।’

4. ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਕਿਵੇਂ ਬਣੀਏ ? ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ ? :

ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਬੱਚਾ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ‘PARENTING WITHOUT BORDERS’ ਮੁਤਾਬਕ ‘ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 15 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੇ ਕਹੇ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ 18 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੀ ਰੀਸ ਕਰਦਿਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਪੇ ਪੰਜ ਤੋਂ ਸੱਤ ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਹੱਥ ਵਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।’

- ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ?

ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਘਰ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬਲਬੂਤੇ ਉੱਤੇ ਰਹਿਣ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਦੁਬਾਰਾ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਥੇ ਲਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ, ਘਰ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ

ਤੋਰਨਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ।

ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਓ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਚੁੱਕਣੀ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ 'HOW TO RAISE AN ADULT' ਅਨੁਸਾਰ 'ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ 18 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਰੱਖਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਦਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।'

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਈਏ? ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਾਓ :-

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤ ਦਾ ਫਲ ਮਿੱਠਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਉਠਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣ ਲਈ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਰ ਕਈ ਮਾਪੇ ਇੱਥਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਪਹਾੜ ਜਿੰਨਾਂ ਕੰਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵਾਧੂ ਬੋਝ ਕਿਉਂ ਪਾਈਏ।

ਪਰ ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਘਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਸਿੱਖ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰਨਾ ਹੈ। 'PARENTING WITHOUT BORDERS' ਮੁਤਾਬਕ 'ਜਦੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾੱਘ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਇੰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ.... ਉਹ ਇਹ ਵੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ।'

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀਆਂ ਭਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਚੁੱਕ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। 'PARENTING WITHOUT BORDERS'

ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਹਰ ਵੇਲੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਸਿੱਖਣਗੇ। ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਹਨ।

- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣ ਦਿਉ :**

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ‘ਬੁੱਧਵਾਨ ਬਣਨ ਲਈ ਸਲਾਹ ਨੂੰ ਸੁਣ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਕਰ।’ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਦੀ ਚੀਜ਼ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਉੱਤੇ ਪਰਦਾ ਨਾ ਪਾਓ। ਬੱਚੇ ਖੁੱਦ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਦਾਂ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਉਹ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਹਰਜ਼ਾਨਾ ਭਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਮੰਨਣ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ :-

- ਇਮਾਨਦਾਰ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਮੱਥੇ ਦੋਸ਼ ਨਹੀਂ ਮੜ੍ਹਦੇ।
- ਬਹਾਨੇ ਨਹੀਂ ਬਣਾਉਂਦੇ।
- ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਹਨ।

ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ :-

ਜੇਸੀਕਾ ਲੇਹੀ ਨਾਂ ਦੀ ਸਿੱਖਿਅਕ ਨੇ ਰਸਾਲੇ ‘THE ATLANTIC’ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ : ‘ਬੱਚੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬੱਚੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅਹਿਮ ਸਬਕ ਸਿੱਖਣਗੇ। ਹਰ ਸਾਲ ਮੇਰੀ ਕਲਾਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਬੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਜੋ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਸਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਭੁਗਤਣ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਨਾਲੇ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਸਕਣ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅੱਜ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ ਅਤੇ ਸਫ਼ਲ ਹਨ।’

- **ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਨਾਲ ਸਿਖਾਓ :**
 - ਕੀ ਮੈਂ ਮਿਹਨਤੀ, ਕੰਮ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪਾਬੰਦ ਹਾਂ ?
 - ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਮੈਨੂੰ ਘਰ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ?
 - ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦਾ ਹਾਂ ?

- **ਲਵਨੀਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :-**
 ‘ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਸੀ, ਕੱਪੜੇ ਤਹਿ ਲਾਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰੇ ਹੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਵਟਾਉਂਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਚਾਅ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਰਹਿ ਕੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣਨਾ ਸਿੱਖਿਆ।’

- **ਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :-**
 ‘ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਾਡੇ ਛੋਟੇ ਮੁੰਡੇ ਨੇ ਮੇਰੀ ਇੱਕ ਸਹੇਲੀ ਨਾਲ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਫ਼ੋਨ ਕਰਕੇ ਉਸ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੇ। ਉਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੌਕਿਆਂ ‘ਤੇ ਮੂੰਹ ‘ਤੇ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਕਰਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਪਈ, ਪਰ ਉਹ ਹੁਣ ਗਲਤੀ ਕਰਨ ‘ਤੇ ਖੁਦ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਸਿੱਖ ਗਿਆ ਹੈ।’

5. ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸੇਧ ਲੈਣ ਦੇ ਫ਼ਾਇਦੇ :-

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਸੇਧ ਮਿਲਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?**
 ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸੇਧ ਲਈ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਫਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦਿਉ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਨ।

- **ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੱਡਿਆਂ ਦੀ ਸੇਧ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ?**
 ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ

ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਰਾ ਗੌਰ ਕਰੋ :

- ਬੱਚੇ ਆਪਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਅਧਿਆਪਕ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵੱਡੇ ਲੋਕ ਘੱਟ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਘਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮਾਂ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

- ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਉੱਥੇ ਦੇ 8 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਔਸਤਨ ਛੇ ਘੰਟੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਗ਼ੈਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ 'Hold on to your kids' ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : -'ਬੱਚੇ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਲੈਣ ਲਈ, ਖੁਦ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਸੋਧ ਲੈਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਅਧਿਆਪਕਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।'

- ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੋਧ ਕਿਵੇਂ ਦੇਈਏ ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਓ :-

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ 'ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਹਦਾ ਠੀਕ ਰਾਹ ਸਿਖਲਾ, ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਵੀ ਉਸ ਤੋਂ ਕਦੇ ਨਾ ਭਟਕੇ।'

ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਭਾਲਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਹਰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਪੈਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਉਦੋਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਬਜਾਇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਕ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਡਾ. ਲੋਰੈਂਸ ਸਟੀਨਬਰਗ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : 'ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਤੋਂ ਜਵਾਨੀ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰਵੱਈਏ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ 'ਤੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' ਉਹ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : 'ਭਾਵੇਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਪਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਰਾਇ ਲੈਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਕੁਦਰਤੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਵੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਲਵੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ।

ਦੇਖਣ 'ਚ ਇਹ ਵੀ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਬੱਚਾ ਕਿਸੇ ਸਮਝਦਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੇਧ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਬੁੱਧੀਮਾਨ ਅਤੇ ਸਿਆਣਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਅਮਰੀਕਨ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਔਸਤਨ ਨੌਂ ਘੰਟੇ ਮਨੋਰੰਜਨ ਵਗੈਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਸਮਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜੋ ਉਹ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਉੱਤੇ ਜਾਂ ਘਰੋਂ ਸਕੂਲ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਇੱਥੇ ਵੀ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੇਧ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਇੱਕ ਸਲਾਹਕਾਰ ਮਹੱਈਆ ਕਰਾਓ :

ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਬੁੱਧਵਾਨਾਂ ਦਾ ਸੰਗੀ ਬੁੱਧਵਾਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਮੂਰਖਾਂ ਦੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਹੋਵੇਗਾ।'

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੇਧ ਦੇ ਸਕੇ ? ਜਾਂ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਇੰਤਜ਼ਾਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਏ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋ ਗਏ। ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੇਧ ਤੋਂ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਚੰਗੀ ਸੰਗਤੀ ਦਾ ਅਸਰ ਚੰਗਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪਿੱਛਲੀ ਇੱਕ ਸਦੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦਾਦਾ-ਦਾਦੀ, ਤਾਏ-ਚਾਚੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਣ।

ਮੋਹਣਜੀਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ 'ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ-ਗਿਲਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ

ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਤਜਰਬੇ ਜਾਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਏ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੜਨਾਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਬਹੁਤ ਛੋਟੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਬਿੱਜਲੀ ਆਈ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਸਿਰਫ ਇਹ ਦੇਖਣ ਆਉਂਦੇ ਸਨ ਕਿ ਰਸੋਈ ਵਿੱਚ ਬੱਤੀ ਜਗਦੀ-ਬੁਝਦੀ ਕਿਵੇਂ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਅਲੱਗ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪੜਨਾਨੀ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਇੱਜ਼ਤ ਵਧ ਗਈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਡਿਆਂ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।’

- ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਓ :
 - ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅੱਗੇ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ ?
 - ਕੀ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ?
 - ਕੀ ਮੈਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਕੇ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਲਈ ਅਨਮੋਲ ਹਨ ?

ਦੋਸ਼ੰਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :

‘ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੇਰੀ ਧੀ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਆਉਂਦੀ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝਿਆ ਹੁੰਦਾ। ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦਾ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਹੀ ਕਿਉਂਕਿ ਨਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇੱਦਾਂ ਮੈਂ ਪੂਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਪਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ ਸਿੱਖਾਈਏ ਹੀ ਨਾ, ਸਗੋਂ ਖੁਦ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲੀਏ।’

ਉਰਵਸ਼ੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ :

‘ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਕੁੜੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਕੰਮ ਛੱਡ ਦੇਵਾਂਗੀ ਤਾਂਕਿ ਮੈਂ ਘਰ ਰਹਿ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਵਧੀਆ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਫੈਸਲੇ ਦਾ ਕੋਈ ਪਛਤਾਵਾ ਨਹੀਂ। ਆਪਣੇ

ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣਾ ਬੇਹੱਦ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸੇਧ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਨਾਲੇ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।’

ਤੀਜਾ ਭਾਗ

6 ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਅਹਿਮੀਅਤ :

ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਕੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ?

ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਕੁਝ ਅਸੂਲਾਂ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸੇਧ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਇਕੱਲਾ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਉੱਚੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫ਼ਰਕ ਪਛਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਟਿਕੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਕਿ ਕਿਸੇ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।

- ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਿਉਂ ਹਨ ?

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਬਾਰੇ ਢੇਰ ਸਾਰੀ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਸਕੂਲ, ਗਾਣਿਆਂ, ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਟੀ ਵੀ ਤੋਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਿਖਾਏ ਗਏ ਮਿਆਰਾਂ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਇੰਦਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਿਤਾਬ ‘Beyond The Big Talk’ ਮੁਤਾਬਕ : ‘ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਿਆਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਹਰ ਪਾਸਿਓਂ ਦਬਾਅ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਵਰਗੇ ਬਣਨ, ਨਹੀਂ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ। ਪਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ, ਫਿਰ ਚਾਹੇ ਇਹ ਫ਼ੈਸਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਾ ਵੀ ਆਉਣ।’ ਸੋ ਇਸ ਤੋਂ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਲਾਈ ਦੇਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

- ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਕਿਵੇਂ ਸਿਖਾਈਏ ?

ਸਹੀ ਹਾਲਤ ਦੇ ਮਿਆਰ ਸਿਖਾਲਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ।

ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਹੀ-ਗ਼ਲਤ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋਂ। ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਹੀ-ਗ਼ਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਲਨਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ : ‘ਇਹ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੇਈਮਾਨੀ ਹੈ।’ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੇਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ ਈਮਾਨਦਾਰ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕੱਲੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਵੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦਿਖਾਉਣਗੇ।

‘ਇਹ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਹੈ, ਇਹ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਹੈ।’

‘ਇਹ ਚੰਗਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਇਹ ਮਾੜਾ ਕੰਮ ਹੈ।’

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸਹੀ ਹਨ ਅਤੇ ਕਿਹੜੇ ਗ਼ਲਤ।

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਨਿਰਧਾਰਤ ਮਿਆਰ ਸਹੀ ਕਿਉਂ ਹਨ ? ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਅਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ : ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਨੀਤੀ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਝੂਠ ਬੋਲਣ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਿਵੇਂ ਟੁੱਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ? ਚੋਰੀ ਕਰਨੀ ਗ਼ਲਤ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਤਰਕ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਖੁਦ ਦੇਖ ਸਕੇ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ।

- ਦੱਸੋ ਕਿ ਚੰਗੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਦੇ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ : ‘ਜੇ ਤੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰ ਬਣੇਂਗਾ, ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨਗੇ।’ ਜਾਂ ‘ਜੇ ਤੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇਂਗਾ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਤੈਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਨਗੇ।’

ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਬਣਾਓ :

ਆਪਾ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੋ ਜਿਹੇ ਇਨਸਾਨ ਹੋ।

- ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਣ ਨਾਲ ਕਹਿ ਸਕੋ ਕਿ

- ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਦਾ।

- ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਸਰੇ ਉੱਤੇ ਨਾ ਤਾਂ ਚਿੱਲਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਨਾ

ਹੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਬੇਇੱਜ਼ਤੀ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।’

ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਦੇਖੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਸਿਰਫ਼ ਨਿਯਮ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹਨ।

- ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਯਾਦ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਿਆਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਟੀ ਵੀ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਸਕੂਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਬੱਚੇ ਤੋਂ ਅਜਿਹੇ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ : ‘ਜੇ ਤੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਦਾ?’ ‘ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦਾ?’

- ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰੋ :
ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਜ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖੋ।

- ਚੰਗੇ ਰਵੱਈਏ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ :

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸਹੀ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਜਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਸਹੀ ਕਿਉਂ ਸੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ, ‘ਤੂੰ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦਿਖਾਈ, ਮੈਨੂੰ ਤੇਰੇ ਉੱਤੇ ਮਾਣ ਹੈ।’ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨੂੰ ਮੰਨ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ।

- ਗ਼ਲਤ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੋ :

ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਮੰਨਣ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਚਾਲ-ਚੱਲਣ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮਾਂ ਲਈ ਸੁਧਾਰਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਾਸ਼ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ-ਗ਼ਲਤ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

- **ਆਪਣੀ ਮਿਸਾਲ ਰਾਹੀਂ ਸਿਖਾਓ :**

- ਕੀ ਮੇਰੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਖੁਦ ਵੀ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਉਂਦਾ ਹਾਂ ?

- ਕੀ ਅਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਮਿਆਰ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ?

- ਕੀ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਨਾ ਚੱਲਣ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਇੱਦਾਂ ਕਹਿੰਦਾ ਜਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ 'ਵੱਡਿਆਂ ਲਈ ਇੱਦਾਂ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ?

- **ਨਿਸ਼ਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :**

‘ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਸੀ ਕਿ ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰਾਂ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਚੱਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਏ। ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜਾ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ, ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਂਦੇ ਸੀ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਵੀ ਉਹੀ ਗ਼ਲਤੀ ਨਾ ਦੁਹਰਾਉਣ।’

- **ਬਲਰਾਜ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :**

‘ਅਸੀਂ ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਮਝਾਇਆ ਸੀ ਕਿ ਦੋ ਰਸਤੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬੁਰਾ। ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਸਤਿਆਂ ਉੱਪਰ ਚੱਲਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਸਿੱਖ ਸਕੀ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਸਬਕ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਚਾਹੇ ਅਸੀਂ ਵੱਡੇ ਹੋਈਏ ਜਾਂ ਛੋਟੇ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਰ-ਪੈਰ ਉੱਤੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ।’

7. **ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ :**

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਸੈਂਕੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਿਆ ਗਿਆ, ‘ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ ਤਾਂ ਅੱਜ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੋਗੇ?’ ਕਿਸੇ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤਕਰੀਬਨ 95 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਗ਼ਲਤੀ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣਗੇ ਜਾਂ ਦੱਸਣਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ

ਹਨ।

- ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ, 'ਸਿਰਫ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ' ਵਿੱਚੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਲਦੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੱਚੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਹੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਕਈ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ? ਉਹ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਕਿਵੇਂ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ?

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ :

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਿਤਾ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਘਰ ਬੈਠਿਆਂ ਰਾਹ ਤੁਰਦਿਆਂ, ਲੇਟਦਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਠਦਿਆਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੱਚੇ ਜਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਪਹਿਲੇ ਜ਼ਮਾਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭਵ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਕੋਲ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਬਥੇਰਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ, ਇੱਛਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਅ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਨਾਲੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਸਕਦੇ ਸਨ।

ਅੱਜ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿੰਨੀ ਬਦਲ ਗਈ ਹੈ! ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗੱਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਕੂਲਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜਦ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਵੀ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੇਖਦੇ ਜਾਂ ਮੋਬਾਈਲ ਉੱਤੇ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੀ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਘੱਟ ਟੀ ਵੀ ਜਾਂ ਕੰਪਿਊਟਰ ਦੇਖਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਕਈ ਪਰਿਵਾਰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਵਾਰ ਇਕੱਠ ਬੈਠ ਕੇ ਰੋਟੀ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰਿਵਾਰਕ ਸਟੱਡੀ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਾ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਰੀਬ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਸਮਾਂ ਇਕੱਠੇ ਨਹੀਂ ਗੁਜ਼ਾਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਓ। ਇੰਨਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਬਣਨ ਦਿਉ।

ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ ਸਕਣ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਂ ਫੁੱਲ ਟਾਈਮ ਨੌਕਰੀ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਪਰ ਉਸ ਨੇ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: 'ਸਵੇਰ ਨੂੰ ਸਕੂਲੇ ਜਾਂ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀਆਂ ਤਿਆਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਨੱਠ-ਭੱਜ ਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਫਿਰ ਜਦ ਮੈਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਘਰ ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਮੈਂ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਨੌਕਰੀ ਛੱਡਣ ਕਰਕੇ ਹੁਣ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਗੁਜ਼ਾਰੇ ਲਈ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣ ਉੱਤੇ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸੁਣਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ, ਹੌਸਲਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹਾਂ।

8. ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ :

‘ਸਿਰਫ਼ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ’ ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲੇਖਕਾਂ ਨੇ ਕੁਝ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀਆਂ ਇੰਟਰਵਿਊਆਂ ਲਈਆਂ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਲੇਖਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਕਿਹੜੀ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ: ‘ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਬਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ।’ ਪਰ ਮਾਪੇ ਵੀ ਅਕਸਰ ਇਹੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ।

ਮਾਪਿਓ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਹੋ? ਇਹ ਸ਼ਾਇਦ ਉਦੋਂ ਔਖਾ ਹੋਵੇ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਵੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਮੂਲੀ ਲੱਗੇ। ਪਰ ਜੇ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਾਮੂਲੀ ਹੈ, ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮ ਹੋਵੇ, ‘ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ’, ਰਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਪਰ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਹ ਕਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਲਹਿਜੇ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਕੀ ਹੈ? ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ: ‘ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਮਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਡੂੰਘੇ ਪਾਣੀ ਵਰਗੀ ਹੈ ਪਰ ਸਮਝ ਵਾਲਾ ਉਹਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਲਿਆਵੇਗਾ।’

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲਓ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਹ ਸ਼ਰਮਾਉਂਦਾ ਜਾਂ ਹਿੱਚਕਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕੀ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਦੇ ਹਨ?

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ: ‘ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ, ਤੂੰ ਆਪਣੇ ਪਿਓ ਦਾ ਉਪਦੇਸ਼ ਸੁਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮਾਂ ਦੀ ਤਾਲੀਮ ਨੂੰ ਨਾ ਛੱਡੀ।’

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨੋ। ਜਦੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਸੌਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੋ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਨਾ ਹਟੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਣਗੇ। ਨਾਲੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਓ! ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਂਦੇ ਹੋ? ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹੋ! ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਚੰਗੀ ਲੱਗੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਕੋਲ ਸਿਆਣਿਆਂ ਵਰਗੀ ਬੁੱਧ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੇ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅੱਜ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਦਾ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਕੀ ਅੰਜ਼ਾਮ ਨਿੱਕਲੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਮੰਨੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੋਂ ਸਿੱਖੋ।

ਮਾਪਿਓ, ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਾ? ਤਾਂ ਫਿਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਬੇਝਿਜਕ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਇੱਕ ਮੁਟਿਆਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ: ‘ਜੇ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਮੁੰਡੇ ਦਾ ਨਾਂ ਹੀ ਲੈ ਲਵਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪੇ ਇੱਕ ਦਮ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਮੇਰਾ ਵੀ ਦਿਲ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਾਂ।’ ਇਕ ਹੋਰ ਮੁਟਿਆਰ ਨੇ ਕਿਹਾ, ‘ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਤਾਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਜੇ ਮਾਪੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਨ ਤਾਂ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਕੋਲ ਚਲੇ ਜਾਣਗੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਘੱਟ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੈ।’ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਉਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣਗੇ।

ਚੌਥਾ ਭਾਗ

9 ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ :

ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨੀ ਓਦੋਂ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦ ਮਾਪੇ ਫ਼ੌਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਇਸ ਬੁਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਜਦ ਮਾਪੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਬੰਦਿਸ਼ਾਂ ਲਗਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਖੋਹ ਰਹੇ ਹਨ।

ਮਾਪਿਓ! ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਓ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਝੱਟ ਹੀ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਨਾ ਦਿਉ। ਭਾਵੇਂ ਉਦੋਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿਣਾ ਸੌਖਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ: 'ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ- ਇਹ ਉਹਦੇ ਲਈ ਮੂਰਖਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ।' ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਹਰ ਗੱਲ ਦੱਸਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰੀ ਕਹਾਣੀ ਸੁਣ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਬਹੁਤ ਦੁਖੀ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜੋ ਵੀ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਆਵੇ, ਕਹਿ ਦੇਵੇ। ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਓ! ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕੋ।

ਬੱਚਿਓ! ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ 'ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ' ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਦਮ ਇਤਰਾਜ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਉਹ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਾਂਗ ਕਦੇ ਜਵਾਨ ਮਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਬੀਤ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦੁਹਰਾਓ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਦੁਸ਼ਮਣ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁਖੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਸੁਖੀ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਜਿੰਨਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

10. ਜਲਦੀ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ :

ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ਪਤੀਓ! ਆਪਣੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਨਾ ਭੜਕੋ। ਪਿਤਾਓ! ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਖਿਝਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਦਿਲ ਨਾ ਹਾਰ ਬੈਠਣ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵੈਰ, ਗੁੱਸਾ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਚੀਕ-ਚਿਹਾੜਾ ਅਤੇ ਗਾਲੀ-ਗਲੋਚ ਕਰਨੋਂ ਹੱਟ ਜਾਓ। ਜੇ ਅਸੀਂ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ, ਨਰਮਈ

ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਦੁਬਾਅ ਹੇਠ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਸਕਾਂਗੇ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੰਗਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਜਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਫਿਕਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਦੇਖਣਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣ ਰਹੇ ਹੋ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇਣ। ਆਪਣੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ : ‘ਮੂਰਖ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਗੁੱਸਾ ਵਿਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਬੁੱਧਵਾਨ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਕੇ ਰੋਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।’

ਸੋ ਪਿਆਰੇ ਮਾਪਿਓ ਅਤੇ ਬੱਚਿਓ! ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਹਾਰੋ। ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਸੱਚਾਈ ਦੇ ਰਾਹ ਉੱਪਰ ਚੱਲਦੇ ਰਹੋ। ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਛੇਤੀ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ‘ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਮਿੱਕ ਹੋ ਕੇ’। ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਵਿੱਚ ਬੜਾ ਤਾਕਤ ਹੈ। ਪਿਆਰ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। ਇਹ ਖਿੱਝਦਾ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਗਿਲੇ-ਸ਼ਿੱਕਵਿਆਂ ਦਾ ਹਿਸਾਬ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦਾ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਰਹੋਗੇ ਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਹੋ ਸਕੇਗੀ। ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਨਾਂ ਵੀ ਰੌਸ਼ਨ ਹੋਵੇਗਾ।

11. ਬਹਿਸ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਗੱਲ ਕਰੋ :

ਜਸਵੰਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਮੇਰੀ ਧੀ 19 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਮੁਹਰੇ ਬੋਲਣ ਲੱਗ ਪਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਹਨੂੰ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ ਕਿ, ‘ਰੋਟੀ ਖਾਣ

ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ'। ਤਾਂ ਉਹ ਜੁਆਬ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, 'ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਮਨ ਕੀਤਾ ਮੈਂ ਖਾ ਲਵਾਂਗੀ।' ਜੇ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਦੀ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ, 'ਮੇਰਾ ਸਿਰ ਨਾ ਖਾਈ ਜਾ।' ਕਈ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰਜ਼ੋਰ ਦੀ ਚਿੱਲਾਉਂਦੀਆਂ ਸਾਂ।'

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਤਕਰਾਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ। ਮੰਜੂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ: 'ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਧੀ ਮੇਰੇ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਖੂਨ ਖੌਲ ਉੱਠਦਾ ਹੈ।' ਕਮਲੇਸ਼ ਨਾਲ ਵੀ ਇੱਥਾਂ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: 'ਮੇਰੀ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤਰ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਹਿਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹਿਸ ਉਦੋਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।'

ਸੁਆਲ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਝਗੜਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਕਿਉਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ? ਕੀ ਇਸ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਹਨ? ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।' ਇਹ ਜਾਂ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਜਾਂ ਮਾੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਨੌਜਵਾਨ ਜਿਹੜਾ ਮਨੋਰੰਜਨ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਗ਼ਾਵਤ ਅਤੇ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਉੱਤਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਹੋਰ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਉੱਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਓ ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ।

12. 'ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ' ਪੈਦਾ ਕਰੋ :

ਅਸੀਂ ਇਹ ਆਮ ਸੁਣਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜਦ ਮੈਂ ਨਿਆਣਾ ਸਾਂ, ਤਦ ਮੈਂ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਬੋਲਦਾ ਸਾਂ, ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਾਂਗ ਸੋਚਦਾ ਸਾਂ, ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਵੀ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਰਗੀ ਸੀ ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਂ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹਾਂ ਇਸ ਲਈ ਨਿਆਣਪੁਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡਿਆਂ ਦਾ ਸੋਚਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ

ਹੈ। ਉਹ ਕਿਵੇਂ ?

ਬੱਚੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਾਂਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਵੱਡੇ ਡੂੰਘਾਈ ਨਾਲ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਨਤੀਜੇ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇੰਨੀਆਂ ਸਪੈਸ਼ਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਵੱਡੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸਹੀ ਜਾਂ ਗਲਤ ਕਿਉਂ ਹੈ ? ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਕੀ ਅਸਰ ਪਵੇਗਾ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣ ਦੇ ਆਦੀ ਹੋਣ। ਇਸ ਦੇ ਉੱਲਟ, ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਹਾਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੀ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 'ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ' ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਬਹਿਸ ਕਰੇ। ਜਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲ ਕਰੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਸੋਚਣੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ?

ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ : ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਸਿੱਖ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਅੜਿਆ ਨਾ ਰਹੇ। ਉਸ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ ਕਿ 'ਤੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਫੈਸਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੱਚ ਜਾਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ 'ਤੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਜੋ ਕੁਝ ਤੂੰ ਕਿਹਾ, ਕੀ ਉਹ ਹਰ ਹਾਲ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ?' ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੈਰਾਨ ਹੋਵੋਗੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰੇਗਾ।

ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ : ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗਿਆਂ, ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਜਿੱਤ ਤੁਹਾਡੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਾ ਅਣਸੁਣੀਆਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖੇ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਮੀਦ ਵੀ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਹੈਰਾਨ ਨਾ ਹੋਵੋ ਜੋ ਕੁਝ ਹੀ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਕਹੇ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਵੀ ਕਹੇ ਕਿ 'ਇਹ ਮੇਰਾ ਖ਼ਿਆਲ ਹੈ।'

ਅਨੁਸ਼ਕਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :

‘ਕਦੇ-ਕਦੇ ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਬਹਿਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਸੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਜਾਇਆ ਕਰੇ, ਫਜ਼ੂਲ-ਖਰਚੀ ਨਾ ਕਰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਭੈਣ ਨੂੰ ਨਾ ਸਤਾ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪੁੱਛਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਕੇ ਕਹਾਂ : ‘ਅੱਛਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ, ਜਾਂ ‘ਅੱਛਾ! ਤੂੰ ਇਹ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈਂ।’ ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ ਜੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਥੇ ਕੁਝ ਕਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰਦੇ।’

13. ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ :

ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਧੀ-ਪੁੱਤ ਨੂੰ ਪਾਲਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਦਿਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡਾ ਹੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਘਰ ਵਸਾਵੇਗਾ। ਵੱਡਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਆਪਣੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਵੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੁਣ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਨੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ। ਜਿਸ ਬੱਚੇ ਨੇ ਸਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਠਾਣੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਉਹ ਗ਼ਲਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਆਉਣ ਉੱਤੇ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਣਗੇ। ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੇਗਾ, ‘ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਹਾਂ?’ ‘ਮੇਰੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ? ਮੇਰੇ ਵਰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕਰੇਗਾ?’

ਤੁਹਾਡਾ ਅੱਲ੍ਹੜ ਧੀ-ਪੁੱਤ ਆਪਣੀ ਸਖ਼ਸ਼ੀਅਤ ਬਣਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਕਰਕੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਵੀ ਨਾ ਮੰਨੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ : ਬਹਿਸਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਕਿ ‘ਚੰਗਾ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸ ਕਿ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਗੱਲ ਸਮਝਿਆ ਹਾਂ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਤੂੰ ਕਹਿ ਰਿਹਾ ਹੈਂ ਕਿ.....।’ ਫਿਰ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ‘ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚਦਾ? ਜਾਂ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੂੰ ਇਸ ਨਤੀਜੇ ਉੱਤੇ ਪਹੁੰਚਿਆ?’ ਆਪਣੇ ਧੀ-ਪੁੱਤ ਦੀ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਜਾਣਨ

ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਦੱਸਣ ਦਿਉ। ਜੇ ਆਪੋ-ਆਪਣੀ ਪਸੰਦ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਰਾਇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੀ ਹੈ ਪਰ ਗਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ।

ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨੀ ਅਜੀਬ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਂਗ ਨਹੀਂ ਬਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜੋ 'ਸਿੱਖਿਆਵਾਂ ਪਿੱਛੇ ਲੱਗ ਕੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਡੋਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਲਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਹਵਾ ਕਰਕੇ ਕਿਸ਼ਤੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਇੱਧਰ ਉੱਧਰ ਡੋਲਦੀ ਹੈ।' ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।

ਈਵਾਨਿਕਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਧੀਆਂ ਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਬੋਧਦੀ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ।'

ਸਮਝਦਾਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਰਾਇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋਣ।

14. ਅਸੂਲਾਂ ਦੇ ਪੱਕੇ, ਪਰ ਬਦਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਾਂ :

ਕੁਝ ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਇੱਕੋ ਗੱਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪੁੱਛ ਕੇ ਆਪਣੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਕਲਾ ਸਿੱਖੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲੈਣ। ਜੇ ਅਕਸਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਘਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਪੁੱਤਰ-ਧੀ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਚਿਰ ਲਈ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਮਿਲੇ, ਪਰ ਇਸ ਤੋਂ ਉਹ ਸਿੱਖ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਬੱਸ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀ ਹੈ? ਸਿਆਣਿਆਂ ਦੇ

ਕਥਨ 'ਤੇ ਚੱਲੋ ਕਿ 'ਬਸ ਤੁਹਾਡੀ ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਨਾਂਹ ਦੀ ਨਾਂਹ ਹੋਵੇ।' ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਦੇ ਪੱਕੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰਨ।

ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਦਿਓ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤ ਹੋ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਨਹੀਂ ਰਹੋ, ਸਗੋਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵਿੱਚ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿਓ।

ਅਜ਼ਮਾ ਕੇ ਦੇਖੋ :

ਪੂਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਬੈਠ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਨੇ ਵਜੇ ਤੱਕ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਘਰ ਦੇ ਹੋਰ ਕਿਹੜੇ ਅਸੂਲ ਹਨ। ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਹੀ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋਗੇ।

ਰਾਹੁਲ ਨਾਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ :

'ਅੱਲ੍ਹੜਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹਨ ਜੇਕਰ ਉਹ ਤਰਕ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਹੋਣ।'।

ਇਹ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਮੁਕੰਮਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਕਈ ਵਾਰ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਬਹਿਸ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਕੋਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਹਿਚਕਚਾਓ ਨਾ। ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਨਿਮਰਤਾ ਦੀ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਕਾਇਮ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਬੱਚਾ ਵੀ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮੰਨ ਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੇ।

ਅਨੁਸ਼ਕਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ :

'ਇਕ ਵਾਰ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੇਰਾ ਗੁੱਸਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਤਾਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪੁੱਤ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੀ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸੇ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਉਹ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਲਈ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਗਈ।'।

ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਸੰਜਮ

ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਛੇ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਸੰਜਮ ਹੁੰਦਾ ਕੀ ਹੈ? ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਪਸੰਦ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਉਸ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ! ਜੇ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਮਾਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ: 'ਕੀ ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ?' 'ਚਲੋ ਕੋਈ ਨਹੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਹੈ' ਜਾਂ 'ਕੀ ਇਸ ਸਮੇਂ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ?'

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਦੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਅਹਿਮ ਨਹੀਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ। ਡਾਕਟਰ ਡੇਵਿਡ ਵੌਲਿਸ ਲਿਖਦਾ ਹੈ: 'ਸਾਡੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਲਗਾਤਾਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਹ ਸਭ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਅਸੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਭਲਾ ਚਾਹੁਣ ਵਾਲੇ ਸਲਾਹਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਘਟੀਆ ਸਲਾਹ ਦੇ ਕੇ ਪੈਸੇ ਹੜੱਪਣ ਵਾਲਿਆਂ ਤੱਕ ਇਹੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। 'ਇਹ ਟੁੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਹਰ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਂਹ ਸੁਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਪੇ ਕਿਹੜੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾਂਹ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ।'

ਸੋ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸੰਜਮ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਕੀਤੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਵਿੱਚ ਹਰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇੱਕ-ਇੱਕ ਟੋਫੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂ ਤਾਂ ਉਹ ਟੋਫੀ ਉਸੇ ਵੇਲੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਬਾਅਦ। ਫਿਰ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਟੋਫੀ ਇਨਾਮ ਵਜੋਂ ਮਿਲੇਗੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਖਤਮ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਚਾਰ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸੰਜਮ ਦਿਖਾਇਆ ਸੀ ਉਹ ਭਾਵਾਤਮਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਮਾਜ ਅਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੰਜਮ ਨਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਖੋਜਕਾਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤਜਰਬੇ ਨਾਲ ਬੱਚੇ

ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਡਾਕਟਰ ਡਾਨ ਕਿੰਡਲਨ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ : ‘ਜੇ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਭੂਏ ਚੜ੍ਹਾਇਆ ਹੈ, ਜੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਵਾਰੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰਨਾ, ਫਟਾਫਟ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਾਉਣ ਦੀ ਖਾਹਿਸ਼ ਨੂੰ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਉਹ ਬਦਲਾਅ ਨਾ ਆਉਣ ਜੋ ਸਮਝਦਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।’

ਇਹ ਤੁੱਕ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ‘ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੇਣੀਆਂ, ਐਸੋ-ਆਰਾਮ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣਾਉਣਾ’ ਵਿੱਚੋਂ ਲਈ ਗਈ ਹੈ। ਸੰਜਮ ਸਿਖਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਆਪ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣ ਕੇ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਪ ਕਿੰਨਾਂ ਕੁ ਸੰਜਮ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ? ਕੀ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜ਼ਾਮ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਭੜਕੇ ਹੋਏ, ਦੁਕਾਨ ਉੱਤੇ ਲਾਈਨ ਤੋੜਦੇ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ ਟੋਕਦੇ ਹੋਏ ਦੇਖਦਾ ਹੈ? ਕਿੰਡਲਨ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : ‘ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਣ ਦਾ ਸਿੱਧਾ-ਸਾਧਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਮਿਸਾਲ ਬਣੀਏ।’

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸੰਜਮ ਨਾ ਰੱਖਣ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿਖਾਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਇਹ ਦੇਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਫਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪਵੇਗੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜੇ ਕਿਸੇ ਦੇ ਹਾਲਤ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਠੰਡਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ : ‘ਕੀ ਬਦਲਾ ਲੈਣ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋਵੇਗੀ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ? ਕੀ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ- ਸ਼ਾਇਦ ਦਸ ਤੱਕ ਗਿਣਤੀ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦਾ ਗੁੱਸਾ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਵੇ? ਕੀ ਉੱਥੋਂ ਚਲੇ ਜਾਣਾ ਵਧੀਆ?’

ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਉ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਸੰਜਮ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਕਰੋ। ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਲਈ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦਲੇਰੀ ਵਿਖਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮੂਰਖ

ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਗੁੱਸਾ ਵਿਖਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਸਿਆਣਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਕ੍ਰੋਧ ਨੂੰ ਰੋਕ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਚੰਗੇ ਰਵੱਈਏ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ। ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵੀ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਖੁਦਗਰਜ਼ ਪੀੜ੍ਹੀ (ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ) ਨਾਂ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਜੇ ਬੱਚੀ ਦੁਕਾਨ 'ਤੇ ਟੋਫ਼ੀ ਲੈਣ ਲਈ ਰੋਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਟੋਫ਼ੀ ਲੈ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਖਾ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਲੈਣ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਰੋਣਾ। ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਚਾਹੀਦੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਉਹ ਰੋਣ ਅਤੇ ਚਿੱਲਾਉਣ ਲੱਗ ਪਵੇਗੀ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਚੀਜ਼ ਮਿਲ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਚੰਗਾ ਰਵੱਈਆ ਦਿਖਾਉਣ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦਿਓ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਪੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਰੋਣ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਮੰਨ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਬੱਚੀ ਦੀ ਜ਼ਿੱਦ ਅੱਗੇ ਝੁਕ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਹੋਰ ਕਾਫ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਰੱਖ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਮੰਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇਨਾਮ ਦੇ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋ।

ਕੋਈ ਖੇਡ ਖੇਡੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ : 'ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?' ਜਾਂ 'ਚੰਗੀ ਪਸੰਦ, ਮਾੜੀ ਪਸੰਦ' ਜਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਖੇਡ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੇਲੇ ਕਿਹੜੇ ਹਾਲਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਐਕਟਿੰਗ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਿਰਦਾਰ ਨਿਭਾਓਗੇ ਉਸ ਨੂੰ 'ਚੰਗਾ' ਅਤੇ 'ਮਾੜਾ' ਲੇਬਲ ਨਾ ਦਿਓ। ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ : ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ, 28 ਪੁਤਲੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਤਰੀਕਾ ਵਰਤ ਕੇ ਗੇਮ ਨੂੰ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਬਣਾਓ ਜਿਸ 'ਤੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਿੱਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਟੀਚਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੰਜਮ ਰੱਖਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।

ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਾਲਕ ਦਾ ਮਨ ਬੜਾ ਕੌਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਆਸ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿੱਚ ਰਾਤੋ ਰਾਤ ਸੰਜਮ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਇੱਕ ਪੁਸਤਕ 'ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਾਓ' ਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਸੰਜਮ ਦਾ ਗੁਣ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪੈਦਾ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ।' ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਇਹ ਕਿਤਾਬ ਅੱਗੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ: 'ਜਿਹੜੇ ਬੱਚੇ ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ 12 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ 14 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਕਾਮਿਕ ਬਿਰਤੀਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।'

ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਨੌਜਵਾਨ ਕੁੜੀ ਜਾਂ ਮੁੰਡਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ : ‘ਉਹ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਕਰਦੀ/ ਕਰਦਾ ਹੈ ?’ ਕੀ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ?

ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੋਵੇ ਪਰ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸੰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਰਹੀ/ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਉਹ ਇੱਥੇ ਕਿਉਂ ਕਰ ਰਹੀ/ ਰਿਹਾ ਹੈ ?

ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਟਦੇ ਵੱਢਦੇ ਹਨ, ਮਾਰਦੇ-ਕੁੱਟਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੁਝ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਇਵੇਂ ਕਿਉਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ? ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ ? ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੁਣਿਆ ਹੈ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਇੱਥੇ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਇਹ ਆਮ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਿਉਂ ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਅਕਸਰ ਇਹ ਚੋਰੀ-ਛਿਪੇ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਆਦਤ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਮ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਵੀਹ ਸਾਲਾ ਦੀ ਸ਼ੀਲਾ ਦੱਸਦਾ ਹੈ :

“ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੁਕਾ ਲੈਂਦੀ ਸੀ।”

ਕੀ ਨੌਜਵਾਨ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਣ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਇਸ ਲਈ ਇੱਥੇ ਕਰਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਲੋਕ-ਛੁਪ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦਿਖਾ ਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਇੱਕ ਕੁੜੀ ਜਿਸ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕੀਤਾ

ਸੀ, ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ :

‘ਕਾਸ਼! ਕਿਸੇ ਨੇ ਮੇਰੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਦੇਖ ਲਏ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਮਦਦ ਮਿਲ ਜਾਂਦੀ।’

ਲੋਕ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਿਉਂ ਕਰਦੇ ਹਨ? ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਔਖਾ ਹੈ। ਪਰ ਇੱਥਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਦੇ ਇਕ ਮਾਹਰ ਨੇ ਆਪਣੀ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ‘ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਕੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਭੁੱਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਆਪਣਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਨਿਭਾਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਧੀ/ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕੀਤਾ ਹੈ ਪਰ ਸੋਚਣ ਅਤੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਮਾਪੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਜਾਂ ਲੜਕੇ ਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਉ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੋ ਉਹਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਨੇੜਤਾ ਵਾਲੇ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਉਹਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ/ਰਿਹਾ ਹੈ? ਜਦ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿ ਕੇ ਬਿਨਾਂ ਟੋਕੇ ਉਹਦੀ ਗੱਲ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਅਗਰ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਵੀ ਪੁੱਛਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੁੱਛੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ : ‘ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੂੰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਬੁਰਾ ਸੋਚਦੀ ਪਰ ਉਹ ਕਿਹੜੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਤੈਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ?’ ਜਾਂ ‘ਜਦੋਂ ਤੂੰ ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਤੇਰੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਜਾਂ ‘ਮੈਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੀ/ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਬਣੇ।’ ਬਿਨਾਂ ਰੋਕੇ, ਟੋਕੇ ਤਹੱਲਮ ਨਾਲ ਉਹਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਨੂੰ ਹੋ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੇਰੀ ਵੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਕਰਕੇ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੇ ਦਰਦ ਨੂੰ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ੀਲਾ ਨਾਂ ਦੀ ਲੜਕੀ ਨੇ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ :

‘ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੰਮੀ ਜੀ ਨੂੰ ਦੱਸਾਂਗੀ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੋਣਗੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਝਿੱੜਕਾਂ ਮਾਰਨਗੇ। ਪਰ ਜਦ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦਿੱਤਾ। ਸਗੋਂ ਉਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹੋਏ ਕਿ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕੀਤੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਲਾਸਾ ਦਿੱਤਾ ਜਿਸ ਦੀ ਮੈਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ।’

ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰਨਾ ਉਦਾਸੀ ਜਾਂ ਘੋਰ-ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਜਾਂ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ-ਜੁਲਦੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਕੇ ਕਿਸੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗੀ ਦੇ ਮਾਹਰ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ‘ਅਖੌਤੀ ਸਿਆਣੇ’ ਤੋਂ ਟੂਣਾ-ਟਾਮਣਾ ਜਾਂ ਧਾਗਾ-ਤਬੀਤ ਲੈ ਕੇ ਜਾ ਭੂਤ ਕੱਢਣ ਦਾ ਢਕਵੰਜ ਰਚਾ ਕੇ ਮਰੀਜ਼ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਨਜ਼ਰ ਲੱਗਣੀ ਜਾਂ ਕਸਰ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਖ਼ਿਆਲੀ ਪਲਾਓ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਕੁੜੀ/ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਪਛਾਣੇ। ਨਾਂਹ-ਪੱਖੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਇਸ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾ ਸੀ। ਉਹਦੀ ਨਿੱਕੀ-ਨਿੱਕੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਤੇ ਉਹਨੂੰ ਸ਼ਾਬਾਸ਼ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹਦਾ ਮਨੋਬਲ ਵੱਧ ਸਕੇ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬਲ ਅਤੇ ਯੋਗ ਸਮਝ ਸਕੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖ਼ਾਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਂਸਲਾ ਅਤੇ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ ਕਿ ਉਹ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਦੇਖੇ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਵੀ ਕਰੇ ਜਿਵੇਂ ਤੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੈਂ। ਤੇਰੇ ਸਾਰੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗ ਠੀਕ-

ਠਾਕ ਹਨ। ਤੂੰ ਪੜ੍ਹਿਆ-ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਤੇਰੇ ਕੋਲ ਮਾਪੇ ਅਤੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਹਨ। ਤੈਨੂੰ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਦੀ ਤੰਗੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੇਰੇ ਸਿਰ ਉੱਤੇ ਛੱਤ ਹੈ ਅਤੇ ਪਹਿਨਣ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਣ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ।

24 ਸਾਲਾ ਦੀ ਬਬੀਤਾ ਦੱਸਦੀ ਹੈ :

‘ਆਪਣੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਲਿਖਣ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਖੂਬੀਆਂ ਹਨ।’

ਜਦ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਸਗੋਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਦਾ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਲੰਬੀ ਸੈਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਕਲ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਦੀ ਸੰਗਤ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਿਆਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ਼ਕ ਮੁਸ਼ਕ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਕੂਲ/ ਕਾਲਜ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਉਸਤਾਦ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦਣੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਹੀ ਹੋਵੇ। ਪੜ੍ਹਾਈ ਦਾ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ਾ ਜਾਂ ਸੁਆਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆ ਰਹੀ ਅਤੇ ਕੋਈ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਨਹੀਂ ਦੇ ਰਿਹਾ। ਮਤਰੇਇਆ ਬਾਪ ਜਾਂ ਮਾਂ ਕੋਈ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿਚਲਾ ਜੀਅ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੱਚੇ/ ਬੱਚੀ ਤੇ ਕਸੂਰ ਨਾ ਬੋਧਿਆ ਜਾਵੇ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਾਂਗੇ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਕਈ ਵਾਰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣਦੇ। ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ? ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹੋਏ ਹੋ। ਟੀ. ਵੀ. ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਉੱਚੀ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਰੌਲਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਆਈ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਹੇ ਹੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜਾਂ ਬੱਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲੱਗਦਾ/ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਿਰਫ਼ ‘ਅੱਛਾ’ ਕਹਿ ਕੇ ਗੱਲ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਮਤਲਬ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਗੱਲ ਦਾ ਗਲਤ ਮਤਲਬ ਕੱਢ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ : ‘ਡੈਡੀ! ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਕੰਮ ’ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਓਵਰਟਾਈਮ ਲਾਇਆ।’ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋ ਕਿ

ਇਹ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਸ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਝਟਕੀ ਪਟਕੀ ਜੁਆਬ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ :
'ਹੋਰ ਮੈਂ ਕੀ ਕਰਾਂ! ਓਵਰਟਾਈਮ ਕਰਨਾ ਈ ਪੈਣਾ। ਘਰ ਦੇ ਖਰਚੇ ਈ
ਨਹੀਂ ਮੁੱਕਦੇ।' ਬੱਚਾ/ ਬੱਚੀ ਇਹ ਸੁਣ ਕੇ ਚੁੱਪ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ
ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਕੋਲ ਸਮਾਂ
ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸੁਜਾਤਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਨਾਲ
ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ, ਪਰ
ਉਹ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ
ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਕਿਵੇਂ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇਹ ਨਹੀਂ
ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਹੱਲ ਦੱਸੇ, ਬਸ ਇਹੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ
ਉਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।' ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਕਾਹਲ ਵਿੱਚ
ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ
ਸਮਝਦੇ। ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਕਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਨਹੀਂ ਰਹੇ।' ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ
ਮਨ ਵਿੱਚ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, 'ਮੈਂ ਸੁਣ ਤਾਂ ਰਿਹਾ, ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ
ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ।

ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਸੁਣਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਜੋ ਵੀ ਹੋਵੇ ਪਰ
ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਗੱਲ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ
ਨੇ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਹੈ ਪਰ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ
ਤਿਆਰ ਹੋ? ਸ਼ਾਇਦ ਨਹੀਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਧਿਆਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਵੱਲ ਹੈ,
ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ
ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਸ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਵੱਲ ਪੂਰਾ
ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ
ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ।

ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਦੀ
ਵਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬੱਚੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ ਟੋਕਣ ਜਾਂ
ਅਸਹਿਮਤੀ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ
ਮਿਲੇਗਾ ਪਰ ਹੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੋ।

ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਸਵਾਲ ਪੁੱਛ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ
ਬੱਚੀ ਦੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝੋਗੇ।

ਬਬਲੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ:

‘ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਡੈਂਡੀ ਮੈਨੂੰ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੇਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣ ਰਹੇ ਹਨ।’

ਗੱਲ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਕੀ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਕਿਸ ਲਹਿਜ਼ੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਠੀਕ ਹੈ।’ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ : ‘ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ।’ ਇਹ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਗੱਲ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ। ‘ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ’ ਦਾ ਅਸਲ ਮਤਲਬ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ : ‘ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਅਹਿਮੀਅਤ ਨਹੀਂ।’ ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਦਾ ਸਹੀ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਖੋਹ ਬੈਠੋਗੇ।

ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣ ਜਾਵੇ। ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਅਣਗੌਲਿਆਂ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਉੱਥੋਂ ਚਲੇ ਨਾ ਜਾਓ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਬਚਕਾਨੀ ਲਗਦੀ ਹੋਵੇ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਦੇ ਰਹੋ, ਉਹ ਜੋ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਦਿਲੋਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲਓ। ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਕਿਸੇ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਲੋਂ ਆਪਣੀ ਬੱਚੀ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਕੇ ਨਹੀਂ ਸੁਣੋਗੇ, ਸਗੋਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹੋਵੋਗੇ ਫਿਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ, ਸਗੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋਵੋਗੇ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਬੱਚੀ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਕੁਝ ਦੇਰ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੱਥਲਾ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰ ਲਵੋ ਤਾਂ ਫਿਰ

ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਕੇ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾ ਕੇ ਉਹਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ। ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੂਰੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਜੁਆਬ ਦੇਣਾ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਆਣਾ ਇਨਸਾਨ ਸਦਾ ਪੂਰੀ ਤਵੱਜੋਂ ਦੇ ਕੇ ਗੱਲ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ ਅਗਰ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ 'ਤੇ ਯਕੀਨ ਹੋਵੇ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਪ੍ਰਵਾਹ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਸਿਖਾਉਣੇ ਬੜੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਨੌਬਤ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਨਾ ਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲਤਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ।

ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਜਾਂ ਅਸੂਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਵਿੱਚ ਈਮਾਨਦਾਰੀ, ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲਈ ਕਦਰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵਿਵਹਾਰ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਸ ਗੱਲ ਉੱਪਰ ਵੀ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਸੱਚਾਈ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਸੰਸਕਾਰ ਹੋਣੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਦਿਨੋਂ-ਦਿਨ ਘੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ।

ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਉੱਤੇ ਯਕੀਨ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਜਦ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਇੱਕ ਬੈਗ ਮਿਲਿਆ। ਉਹ 25 ਸਾਲ ਨੌਕਰੀ ਕਰਕੇ ਵੀ ਇੰਨੇ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਕਮਾ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਬੈਗ ਕਿਸ ਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਉਹਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸੀ? ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰਦੇ? ਹੁਣ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਜੁਆਬ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਕੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਸੰਸਕਾਰ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਅਹਿਮੀਅਤ ਹੈ।

ਸਾਲ 2008 ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਸੈਂਕੜੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਪੁੱਛੇ। ਦਾ ਨਿਉਯਾਬਕ ਟਾਈਮਜ਼ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦੇ ਇੱਕ ਲੇਖਕ ਡੇਵਿਡ ਬਰੁਕਸ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਕਿੰਨਾਂ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਹੀ

ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘੱਟ ਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।' ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਖੂਨ ਕਰਨਾ ਗ਼ਲਤ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੰਭੀਰ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ ਕੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਮੁਤਾਬਕ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣੀ, ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਨਕਲ ਮਾਰਨੀ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇਣਾ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ।' ਇਕ ਸੋਮਾ ਨਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਨੇ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਤਾਂ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੀ।' ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : 'ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੀਕ ਲਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਰ ਲਓ। ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।' ਕੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੈ ?

ਇਨਸਾਨ ਦਾ ਦਿਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਉੱਤੇ ਦਇਆ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਬਲ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਅਤੇ ਪੁੱਜ ਕੇ ਖ਼ਰਾਬ ਵੀ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਸੱਚਾਈ ਅਸੀਂ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲੀ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਆਰਥੀ ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਸ਼ੇਖ਼ੀਆਂ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ, ਹੰਕਾਰੀ, ਨਿਰਮੋਹੀ ਅਤੇ ਵਹਿਸ਼ੀ ਕਿਸਮ ਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਉਹ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਮੌਜ਼-ਮਸਤੀ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਕੇ ਹੀ ਅਸੀਂ ਅੰਨ੍ਹੇਵਾਹ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਕਰਾਂਗੇ। ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੇ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੁਣ ਉਹ ਮਾਪਿਆਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਔਲਾਦ ਨੂੰ ਸਿਖਾਉਣ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਜਤਾਉਣਾ ਕਿੰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਿਆ ਤਾਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਤੁਹਾਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਦਸਤਕ ਦੇਣਗੀਆਂ। ਇਨਸਾਨ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਸੀਂ ਪਿਆਰ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਸਕਦੇ। ਇਹ ਪਿਆਰ ਹੀ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਏਕਤਾ ਦੇ ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਬੰਨ੍ਹਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹਾਂ।

ਇੱਥੇ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਪਿਆਰ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ। ਇਹ ਉਹ ਪਿਆਰ ਹੈ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਇਨਾਮ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖੇ ਬਿਨਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ

ਵਿੱਚ ਪਏ ਇੱਕ ਅਜਨਬੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਪਿਆਰ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ। ਪਿਆਰ ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸ਼ੋਖੀਆਂ ਨਹੀਂ ਮਾਰਦਾ, ਘੁਮੰਡ ਨਾਲ ਭੁੱਲਦਾ ਨਹੀਂ, ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ, ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਰੱਖਦਾ ਅਤੇ ਇਹ ਬੁਰਾਈ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਹਿੰਮਤ ਨਹੀਂ ਹਾਰਦਾ।

ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਸਾਰੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ। ਮੋਨਿਕਾ ਨਾਂ ਦੀ ਔਰਤ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਕਿ ਜਦ ਉਹ ਛੋਟੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਰਿਆ-ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ, ਉਸ ਨਾਲ ਬੁਰਾ ਸਲੂਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਹਵਸ਼ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਨੂੰ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚੱਲੇਗੀ।’ ਫਿਰ ਜਦੋਂ ਉਹ 15 ਸਾਲ ਦੀ ਹੋਈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਨਾ-ਨਾਨੀ ਦੇ ਘਰ ਰਹਿਣ ਚਲੀ ਗਈ।

ਮੋਨਿਕਾ ਨੇ ਦੱਸਿਆ, ‘ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਦੋ ਸਾਲ ਰਹੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਵਰਗੀ ਸ਼ਰਮੀਲੇ ਸੁਭਾਅ ਦੀ ਕੁੜੀ ਨੂੰ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ-ਗਿਲਣਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸਿਖਾਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਅੰਦਰ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ।’ ਹੁਣ ਮੋਨਿਕਾ ਖੁਸ਼ੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਅਤੇ ਤਿੰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜਕੱਲ੍ਹ ਲੋਕ ਪਿਆਰ ਨਾਲੋਂ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜਿਸ ਕੋਲ ਪੈਸਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਮੌਜ਼-ਮਸਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਖੁਸ਼ ਹੈ। ਪਰ ਮਾਹਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਹੀ ਸਿੱਟਾ ਲਿਕਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਲੋੜ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਪੈਸੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ। ਦਰਅਸਲ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਧਨ-ਦੌਲਤ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸੱਦਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲੇਫੋਰਨੀਆ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਨੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, ‘ਕੀ ਇਹ ਮਜ਼ੇ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੁਕਾਨ

ਉੱਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉੱਥੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਦੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਖ਼ਰੀਦ ਕੇ ਲੈ ਆਓ ? ਇਹ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨੀ ਅਜ਼ੀਬ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਉਨੀਂ ਹੈ ਨਹੀਂ। ਇੱਦਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਖ਼ਰੀਦੋ, ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੀ ਤਾਕਤ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਕਿਰਨ ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਔਰਤ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀਆਂ ਦੋ ਧੀਆਂ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਾਰ ਦੇ ਇੰਜਣ ਦਾ ਢੱਕਣ ਚੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇੱਕ ਧੀ ਨੇ ਜਹਾਜ਼ ਫੜਨਾ ਸੀ ਪਰ ਕਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਟੈਕਸੀ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਈ ਸੀ। ਕਿਰਨ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਏਅਰ-ਪੋਰਟ ਲੈ ਜਾਵੇਗੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਏਅਰ-ਪੋਰਟ ਜਾਣ ਨੂੰ 45 ਮਿੰਟ ਲੱਗਦੇ ਸਨ। ਉਹ ਉਸ ਨਾਲ ਜਾਣ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਵਾਪਿਸ ਆਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਕਿਰਨ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਦੂਜੀ ਕੁੜੀ ਅਜੇ ਵੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬੈਠੀ ਕਾਰ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਏਜੰਸੀ ਦਾ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰ ਰਹੀ ਸੀ। ਕੁੜੀ ਕਿਹਾ : ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਵੀ ਆ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਏਜੰਸੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਫ਼ੋਨ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਰਾਹ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਨ।

ਕਿਰਨ ਨੇ ਕਿਹਾ : ‘ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਤੂੰ ਠੀਕ ਹੈ’

ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਿਰਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਚਿੱਠੀ ਮਿਲੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਇੱਦਾਂ ਲਿਖਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ, ‘ਮੈਂ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਜੀ ਤੁਹਾਡਾ ਅਹਿਸਾਨ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲ ਸਕਦੇ। ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਰਕੇ ਹੀ ਜਹਾਜ਼ ਫੜ ਸਕੀਆਂ। ਤੁਹਾਡਾ ਬਹੁਤ-ਬਹੁਤ ਦਿਲੋਂ ਧੰਨਵਾਦ।’ ਕਿਰਨ ਨੇ ਦੱਸਿਆ : ‘ਚਿੱਠੀ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਰੋਣਾ ਆ ਗਿਆ।’

ਲੇਖਕ ਚਾਰਲਜ਼ ਡੀ. ਵਾਰਨਰ ਨੇ ਲਿਖਿਆ ਹੈ : ‘ਇਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਖ਼ੂਬਸੂਰਤ ਹਕੀਕਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦਿਲੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪ ਨੂੰ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।’

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮਾਜ ਦਾ ਬੁਨਿਆਦੀ ਸੰਸਕਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੇਈਮਾਨੀ ਨਾਲ ਡਰ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਬਿੱਖਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਸਾਡੇ

ਸੁਭਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਣ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੁਣ ਸਿਰਫ਼ ਲੋੜ ਪੈਣ ਅਤੇ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਹੀ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ।

ਜਿਸ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਪੈਸਿਆਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਬੈਗ ਲੱਭਾ ਸੀ, ਉਸ ਦੀ ਇੱਛਾ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਉੱਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਸੀ। ਜਿਸ ਆਦਮੀ ਦਾ ਬੈਗ ਗੁਆਚਾ ਸੀ, ਉਹ ਘਬਰਾਇਆ ਹੋਇਆ ਉੱਥੇ ਆਇਆ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਂ ਨੇ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਸੌਂਪ ਦਿੱਤੇ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨ ਹੋਇਆ। ਕ੍ਰਿਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਜੋ ਕਿਸੇ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਦੇਖਣੇ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਧੋਖੇ ਭਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਆਉਣ ਦਿੰਦਾ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਨੂੰ ਉਵੇਂ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਪਿਆਰ ਕਰੇ।

ਸੰਸਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖ-ਜਾਤੀ ਦਾ ਬਚਾਅ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਗੱਲ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸੰਸਕਾਰਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ। ਇੱਕ ਅਸੂਲ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੇ ਕਿ 'ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ।'

ਇਹ ਸਾਰੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚੇ/ ਬੱਚੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਾਬਲ ਬਣਾ ਦੇਣ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੱਟਣ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀ ਕਦੇ ਨੌਬਤ ਨਾ ਆਵੇ। ਇਹ ਨੁਕਤੇ ਇਨਸਾਨ ਦੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਮਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਵੱਲ ਹੀ ਧਿਆਨ ਲਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, 'ਉਸ ਦੇ ਸੱਭੇ ਦਿਨ ਬੁਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ'। ਯਾਨੀਕਿ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨਾਲ ਭਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ 'ਚੰਗੇ ਦਿਨ ਵਾਲਾ' ਯਾਨੀਕਿ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ 'ਸਦਾ ਮਜ਼ੇ ਲੈਂਦਾ ਹੈ।' ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਖੋਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ

ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਅਸੀਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਬੋਝ ਹੇਠ ਅੱਜ ਨਾ ਦੱਬੇ ਜਾਓ। ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅੱਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਨ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਲਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ? ਨਾਲੇ ਪਿੱਛਲੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚਦੇ ਰਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਿੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਿਆ ਜਾਵੇ। ਸਾਨੂੰ ਇੱਕ ਡਰਾਇਵਰ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਦਾ ਤਾਂ ਹੈ, ਪਰ ਦੇਖਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਨਦੀ ਵਾਂਗ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ਼ ਅੱਗੇ ਹੀ ਅੱਗੇ ਚੱਲਦੀ ਹੈ, ਪਿੱਛੇ ਨਹੀਂ ਮੁੜਦੀ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤੇ ਆਪ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖੀਏ ਕਿ ਜਦ ਕੋਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਆਵੇ ਤਾਂ ਕਿਉਂ ਨਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਦਾਸੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਮੱਸਿਆ ਸਾਂਝੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅੱਧੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡਾ ਮਨੋਬਲ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਝੁਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੇ ਬੋਲ ਉਹਨੂੰ ਅਨੰਦਿਤ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਜੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਨਾ ਤਾਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸ ਕੱਢਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਆਪ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਮਿੱਠੇ ਬਚਨਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਧਰਨੇ ਅਤੇ ਰੋਸ ਮੁਜ਼ਹਰੇ

ਕੀ ਧਰਨੇ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਹਰੇ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ ? ਇਹ ਸੁਆਲ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸਾਫ਼ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਕੋਈ ਧੋਖਾਧੜੀ ਜਾਂ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਆਵਾਜ਼ ਨਹੀਂ ਉਠਾਉਂਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਹਾਲਾਤ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਬਦਲਦੇ। ਜੋ ਵੀ ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜੱਦੋ-ਜ਼ਹਿਦ ਕਰਕੇ ਹੀ ਆਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਾਨ ਤੋਂ ਵੀ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਪਏ ਹਨ।

ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਟਿਊਨੀਸ਼ੀਆ ਦਾ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਮੁਹੰਮਦ ਬੁਆਜ਼ੀਜ਼ੀ 26 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਸੀ ਅਤੇ 17 ਦਸੰਬਰ, 2010 ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਸਬਰ ਦਾ ਪਿਆਲਾ ਟੁੱਟ ਗਿਆ। ਮੁਹੰਮਦ ਫਲਾਂ ਦੀ ਰੇੜ੍ਹੀ ਲਾਉਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਨਿਰਾਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਵੀ ਦੁੱਖੀ ਸੀ ਕਿ ਅਧਿਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਰਿਸ਼ਬਤ ਲੈਂਦੇ ਸਨ। ਉਸ ਦਿਨ ਪੁਲਿਸ ਇੰਸਪੈਕਟਰਾਂ ਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਤੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਨਾਸ਼ਪਾਤੀਆਂ, ਕੋਲੇ ਅਤੇ ਸੇਬ ਖੋਹ ਲਏ। ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਤੱਕੜੀ ਖੋਹੜ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਕਈ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਮਹਿਲਾ ਪੁਲਿਸ ਨੇ ਉਸ ਦੇ ਥੱਪੜ ਮਾਰਿਆ।

ਸ਼ਰਮ ਦਾ ਮਾਰਿਆ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਮੁਹੰਮਦ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਦਰਜ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰ ਵਿੱਚ ਗਿਆ, ਪਰ ਉੱਥੇ ਉਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੁਣੀ। ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਬਾਹਰ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਿਵੇਂ ਤੋਰਾਂ ?' ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਪੈਟਰੋਲ ਛਿੜਕ ਕੇ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਲਈ। ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦੀ ਤਾਬ ਨਾ ਝੱਲਣ ਕਰਕੇ ਤਿੰਨ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਉਹ ਮਰ ਗਿਆ।

ਮੁਹੰਮਦ ਬੁਆਜ਼ੀਜ਼ੀ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਟਿਊਨੀਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ, ਪਰ ਦੂਰ-ਦੂਰ ਤੱਕ ਫੈਲ ਗਈ। ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਚਿੰਗਾਰੀ

ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਰੋਸ-ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਤਖ਼ਤਾ ਪਲਟ ਗਿਆ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਕਰਕੇ ਹੋਰ ਅਰਬ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰੋਸ-ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਹੋਏ। ਯੂਰਪੀ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਨੇ ਮੁਹੰਮਦ ਬੁਆਜ਼ੀਜ਼ੀ ਅਤੇ ਚਾਰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ 2011 ਵਿੱਚ ਸਾਖਰੋਵ ਨਾਂ ਦਾ ਇਨਾਮ ਦਿੱਤਾ। ਉਸੇ ਨਾਲ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ‘ਦ ਟਾਈਮਜ਼’ ਅਖ਼ਬਾਰ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ 2011 ਦਾ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹਸਤੀ ਕਿਹਾ।

ਆਓ! ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਧਰਨੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ : ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਹਾਲਤ ਠੀਕ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕੋਈ ਕਾਰਵਾਈ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰੀ ਲੋਕ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਜਾਂ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਅਮੀਰ ਜਾਂ ਵੱਡੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੱਖ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਲੋਕ ਧਰਨੇ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਪਾਲਸੀਆਂ ਅਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਵਿਰੁੱਧ ਵੀ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਧਰਨੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਸਰਾਸਰ ਧੱਕਾ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਦ ਬਰਤਾਨਵੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਟੋਨੀ ਬਲੇਅਰ ਨੇ ਇਹ ਝੂਠ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਪਾਰਲੀਮੈਂਟ ਤੋਂ ਮਨਵਾ ਲਈ ਕਿ ਇਰਾਕ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸੱਦਾਮ ਹੁਸੈਨ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਭਾਰੇ ਮਾਰੂ ਹਥਿਆਰ ਹਨ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦਾ ਸਾਥ ਦੇ ਕੇ ਇਰਾਕ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕੀ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਆ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ। ਕਈ ਕੈਬਨਿਟ ਮਨਿਸਟਰਾਂ ਨੇ ਰੋਸ ਵਜੋਂ ਅਸਤੀਫ਼ੇ ਵੀ ਦੇ ਦਿੱਤੇ। ਭਾਵੇਂ ਲੋਕੀ ਇਸ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਨਹੀਂ ਹੋਏ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਸ ਝੂਠ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਹਾਅ ਦਾ ਨਾਅਰਾ ਮਾਰਿਆ। ਇਸ ਹਮਲੇ ਕਰਕੇ ਲੱਖਾਂ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿੱਚ ਇਰਾਕੀ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ ਅਤੇ ਮੁਲਕ ਖੱਖੜੀਆਂ ਹੋ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਇੱਕ ਘੁੱਗ ਵਸਦਾ ਮੁਲਕ ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ।

ਐਹੋ ਜਿਹੀ ਹਾਹਾਕਾਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਮਚੀ ਸੀ ਜਦ ਅਮਰੀਕਾ ਨੇ ਬੇਤਹਾਸ਼ਾ ਬੰਬ ਵੀਅਤਨਾਮ ਉੱਪਰ ਸੁੱਟੇ ਸਨ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ 'ਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਭਿਆਨਕ ਜੰਗ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ ਸਨ।

ਸਾਊਥ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਕਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਵੀ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਧਰਨੇ ਦੇ ਕੇ ਜਾਨਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਪਸੰਦ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਬਾਅ ਨੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੁਆਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕੀਤੀ।

ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨੀ : ਕਈ ਵਾਰ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਕੁਝ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਮੁਹੰਮਦ ਬੁਆਜ਼ੀਜ਼ੀ ਦੀ ਖ਼ਬਰ ਸੁਣ ਕੇ ਇਊਨੀਸ਼ੀਆ ਵਿਚਲੇ ਲੋਕ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਉਤਰ ਆਏ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁੱਧ ਅੰਦੋਲਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਨਾ ਹਜ਼ਾਰੇ ਨੇ ਭੁੱਖ ਹੜਤਾਲ ਕੀਤੀ। 450 ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ।

ਇਤਿਹਾਸ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵੇਲੇ ਰੋਵਲਟ ਐਕਟ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ, ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੀ ਲੜਾਈ ਕਰਕੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤਸ਼ੱਦਦ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਅਤੇ ਧਰਨੇ ਅਤੇ ਹਿੰਸਕ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਅਤੇ 2020/ 2021 ਵਿਚਲਾ ਕਿਸਾਨ-ਮਜ਼ਦੂਰ ਅੰਦੋਲਨ।

ਅੱਜ ਵੀ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਰਾਜ ਕਰ ਰਹੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਦੀ ਭਾਈਵਾਲੀ ਨਾਲ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਉੱਤੇ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਸਹਾਰ ਰਹੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਵੀ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਅਧਿਕਾਰੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਅੱਜ ਦੀ ਟੈਕਨਾਲੋਜੀ ਜਿਵੇਂ ਮੋਬਾਈਲ ਫ਼ੋਨ, ਫੇਸਬੁੱਕ, ਟਵਿੱਟਰ, ਰੇਡੀਓ ਅਤੇ ਟੀ ਵੀ ਨਾਲ 24 ਘੰਟੇ ਆਉਂਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਮਾੜੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮਿੰਟਾਂ-ਸਕਿੰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਆਇਰਲੈਂਡ ਦਾ ਪੈਟਰਿਕ ਓਕੋਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਜਨਮ 1965 ਵਿੱਚ ਉੱਤਰੀ ਆਇਰਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗ਼ਰੀਬ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ

ਹੋਇਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਡੈਰੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਉਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕੈਥੋਲਿਕ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਸਟੈਂਟ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਹ ਲੜਾਈ 30 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਚੱਲਦੀ ਰਹੀ, ਉਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੈਥੋਲਿਕ ਲੋਕ ਥੋੜ੍ਹੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਸਟੈਂਟ ਲੋਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਨ। ਕੈਥੋਲਿਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਵੋਟਾਂ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪੱਖਪਾਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਵੀ ਪ੍ਰੋਟੈਸਟੈਂਟ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੰਦੀ ਸੀ।

ਮੈਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀ ਅਤੇ ਉਚ-ਨੀਚ ਦੇਖੀ। ਮੈਨੂੰ ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ ਕੁੱਟਿਆ ਗਿਆ, ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਬੰਦੂਕ ਦੀ ਨੋਕ ਉੱਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਨਾਲੇ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੇ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਥੋਂ ਪੁੱਛ-ਗਿੱਛ ਕੀਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਥੋਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ, 'ਮੈਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਿ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਇੱਟ ਦਾ ਜੁਆਬ ਪੱਥਰ ਨਾਲ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।'

1972 ਵਿੱਚ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੇ 14 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਨਾਲ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਹਰ ਸਾਲ ਜਲੂਸ ਕੱਢੇ ਗਏ। ਮੈਂ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਨਾਲੇ ਜਦ ਕੁਝ ਰਿਪਬਲੀਕਨ ਕੈਦੀ 1981 ਵਿੱਚ ਭੁੱਖ-ਹੜਤਾਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਮਰ ਗਏ ਤਾਂ ਉਦੋਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਜਲੂਸ ਕੱਢਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹਰ ਸਾਲ ਮੈਂ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਿੱਸਾ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਈ ਥਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਆਇਰਸ਼ ਝੰਡੇ ਗੱਡਿਆਂ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਮੈਂ ਲਿਖ ਸਕਦਾ ਸੀ ਉੱਥੇ ਕੰਧਾਂ ਉੱਤੇ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਗੱਲਾਂ ਲਿਖਦਾ ਸੀ।

ਕੈਥੋਲਿਕ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਹੋਣੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰਨਾ ਰੋਜ਼ ਦੀ ਗੱਲ ਬਣ ਗਈ ਸੀ। ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਰੋਸ-ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਹੁੰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਛੋਟੇ-ਮੋਟੇ ਜਲੂਸ ਦੰਗੇ-ਫ਼ਸਾਦਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰ ਲੈਂਦੇ ਸਨ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਦੂਸਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨਾਲ ਤਵਾਤਾਵਰਣ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਧਰਨੇ ਦਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਮੈਂ ਸਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਪਾਲਸੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਧਰਨੇ ਦਿੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਜੋ ਅਮੀਰਾਂ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬਾਂ ਦਾ ਖ਼ੂਨ ਚੂਸਦੀਆਂ ਸਨ।

ਤਨਖਾਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਕਟੌਤੀ ਕਰਕੇ ਜਲੂਸ ਕੱਢੇ ਗਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ। ਇਸ ਜਲੂਸ ਵਿੱਚ ਧਰਨੇ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੇ.. ਲੰਡਨ ਦੇ ਟ੍ਰੈਫੋਲਰਾਰ ਸਕੁਏਅਰ ਦਾ ਭਾਰੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ।

ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਵੀ ਹੋਇਆ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਦਾ ਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਮੈਂ ਕਰ ਵੀ ਕੀ ਸਕਦਾ ਹਾਂ।

ਪੈਟਰਿਕ ਵਰਗੀ ਹਾਲਤ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਵਿਰੋਧ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤਬਦੀਲੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ।

ਧਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹਨ :- ਕਈ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਨੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ :

- **ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਦਦ :** 1930 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂ-ਮੰਦੀ ਛਾਈ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਸ਼ਿਕਾਗੋ ਦੇ ਇਲਨਾਇ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਵਧਣ ਕਰਕੇ ਚੰਗੇ ਫ਼ਸਾਦ ਹੋਏ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਮੰਨ ਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਿਰਾਏ ਦੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਏ ਅਤੇ ਦੰਗਾ-ਫ਼ਸਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀਆਂ ਵੀ ਦਿੱਤੀਆਂ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਦੰਗੇ-ਫ਼ਸਾਦ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ 77000 ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਘਰੋਂ ਕੱਢਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੜ ਉਹੀ ਘਰ ਦੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ।

ਇਨਸਾਫ਼ ਦਿਲਾਇਆ ਗਿਆ : ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਐਲਬਾਮਾ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੇ ਮੈਂਟਰਾਮਰੀ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਬੱਸ ਦੀਆਂ ਪਿਛਲੀਆਂ ਸੀਟਾਂ ਉੱਤੇ ਬੈਠ ਸਕਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਥਾਂ-ਥਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਤਕਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ 1955/ 1956 ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਬੱਸਾਂ ਦਾ ਬਾਈਕਾਟ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਕਾਨੂੰਨ ਬਦਲਿਆ ਗਿਆ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਕੋਲੋਂ 12, 14 ਅਤੇ ਕਈ ਥਾਈਂ 16 ਘੰਟੇ ਕੰਮ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਅਤੇ ਧਰਨੇ ਦੇ ਕੇ

ਸ਼ਹਾਦਤ ਜ਼ਾਮ ਪੀ ਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ 8 ਘੰਟੇ ਦੀ ਦਿਹਾੜੀ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਇਆ।

ਔਰਤਾਂ ਨੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਕੇ ਜੱਦੋ-ਜਹਿਦ ਕਰਕੇ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੋਟ ਦਾ ਹੱਕ ਹਾਸਲ ਕੀਤਾ। ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਜਿੱਤ ਦਾ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜ਼ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਵੱਖਰੀ ਕਾਮ-ਬਿਰਤੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵੀ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਧਰਨੇ ਦਿੱਤੇ। ਇਹ ਗੱਲ ਬਾਲ-ਵਿਆਹ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਜਾਤ-ਪਾਤ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਣ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਇਤਿਹਾਸ ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਨਾਲ ਭਰਿਆ ਪਿਆ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਧਰਨਿਆਂ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਦੀ ਬਦੌਲਤ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ।

- **ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ :** ਦਸੰਬਰ 2011 ਵਿੱਚ ਹਾਂਗਕਾਂਗ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਪਾਵਰ ਪਲਾਂਟ ਦੀ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਸੀ ਕਿ ਕੋਲਿਆਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਪਾਵਰ ਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਵਧੇਗਾ। ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ 2019 ਦੇ ਜੂਨ ਦੇ ਅੱਧ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਕਿ ਕਾਨੂੰਨ ਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਕੁਝ ਮੁਕੱਦਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਖੌਤੀ-ਗੁਨਾਹਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮੁਕੱਦਮੇ ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਲਈ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੋਧਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਦਿੱਤਾ।

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਧਰਨੇ ਦੇਣ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਟੋਨੀ ਬਲੇਅਰ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਵੇਲੇ ਲੱਖਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਧਰਨੇ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ ਕਿ ਇਰਾਕ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬਰਤਾਨੀਆ ਨੇ ਸੱਦਾਮ ਹੁਸੈਨ ਦੀ ਇਰਾਕੀ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਅਮਰੀਕਾ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸੱਦਾਮ ਹੁਸੈਨ ਨੂੰ ਮਾਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਮੁਲਕ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਤੇਲ ਉੱਪਰ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਵਾਰ ਮੌਜੂਦਾ ਸਰਕਾਰਾਂ ਧਰਨੇ ਦੇਣ

ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਲੀਡਰ ਮਾਰੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ 19ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਜ਼ਰਤ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ ਜਦ ਸਫ਼ਰਗਿੱਟ ਲਹਿਰ ਨੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਵੋਟ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਪਾਇਆ ਸੀ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਦ ਦੀ ਮੋਦੀ ਸਰਕਾਰ ਆਈ ਹੈ ਉੱਥੇ ਦਲਿਤ, ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ ਆਦਿਵਾਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵੀ ਕਤਲ ਅਤੇ ਤਸ਼ੱਦਦ ਹੋਏ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਬੇਇਨਸਾਫ਼ੀਆਂ, ਧੱਕਿਆਂ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਧਰਨੇ ਦਿੱਤੇ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕੀਤੇ। ਜਿਵੇਂ ਕੁਲਵਰਗੀ, ਪਨੇਸਰ, ਦਾਬੋਲਕਰ ਅਤੇ ਗੋਰੀ ਲੰਕੇਸ਼।

ਇੱਕ ਮੱਧ-ਪੂਰਬੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਰੋਸ-ਮਜ਼ਾਹਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ, ‘ਸਾਨੂੰ ਧਰਨਿਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਸਖ਼ਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।’ ਇਸ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕਹਿਣੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੀਤਾ ਵੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਮਾਰੇ ਗਏ।

ਸਾਊਥ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁਲਕਾਂ ਚਾਹੇ ਉਹ ਪੂਰਬ ਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਪੱਛਮ ਦੇ, ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਧਰਨੇ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਾਇਆ ਅਤੇ ਮੌਲਿਕ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਵਾਏ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨਕਲਾਬ ਆਏ, ਉੱਥੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਵਾਰ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਵਾਰ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਮਨਵਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਦੇ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਹਾਕਮ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਪਦਵੀ ਤੋਂ ਹਟਾਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ‘ਟਾਇਮ ਮੈਗਜ਼ੀਨ’ ਨੂੰ ਨਵੀਂ ਹਕੂਮਤ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ : ‘ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਖੁਸ਼ ਸਨ ਪਰ ਜਲਦੀ ਹੀ ਹੱਲਚੱਲ ਮਚ ਗਈ।’ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਨਰਲ ਗੱਦਾਫ਼ੀ।

ਕੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਰਸਤਾ ਹੈ ?

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੰਨੇ-ਪ੍ਰਮਾਣੇ ਲੋਕ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਰਨੇ ਦੇਣੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਚੈੱਕ ਦੇ ਸਾਬਕਾ

ਰਾਸਟਰਪਤੀ ਵੋਟਸਲਾਵ ਹੈਵਲ ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰ ਦਿਵਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਕਈ ਸਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨੇ ਪਏ। ਉਸ ਨੇ 1985 ਵਿੱਚ ਲਿਖਿਆ : ‘ਧਰਨੇ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਦੇਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਰਸਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।’

ਨੈਲਸਨ ਮੰਡੇਲਾ ਨੂੰ ਵੀ ਦੋ ਦਰਜਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਾਰਨੇ ਪਏ ਅਤੇ ਸਟੀਵ ਬੀਕੇ ਵਰਗੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨ ਤੋਂ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਪਏ ਸਨ।

ਮੁਹੰਮਦ ਬੁਆਜ਼ੀਜ਼ੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਹੈਵਲ ਦੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਾਬਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਏਸ਼ੀਆ ਦੇ ਇੱਕ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੱਗ ਲਾ ਲਈ ਹੈ। ਐਹੋ ਜਿਹੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਪੜ੍ਹਨ-ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਭੁੱਖ ਹੜਤਾਲਾਂ ਵੀ ਇਸੇ ਲੜੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਨੇ ‘ਨਿਊਜ਼ਵੀ ਮੈਗਜ਼ੀਨ’ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਲੋਕ ਇਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕਿਉਂ ਜਾਂਦੇ ਹਨ : ‘ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਹਥਿਆਰ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਪਰ ਲੋਕ ਹੋਰ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ?’

ਜਿਸ ਵੇਲੇ ਧੱਕਿਆਂ ਅਤੇ ਬੇਇਨਸਾਫੀਆਂ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੋਕ ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਧਰਨੇ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਢੰਗ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਮਨਵਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਅਤੇ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੇ ਹਾਕਮ ਗੱਲਾਂ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਤਾਂ ਕੁਝ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਹਥਿਆਰ ਚੁੱਕ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਨਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜਿਊਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ?

ਭਾਰਤ ਦੀ ਅਖਬਾਰ 'ਦ ਹਿੰਦੂ' ਮੁਤਾਬਕ ਹਰ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਲਗਭਗ 15 ਲੋਕ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਲ 2012 ਵਿੱਚ 1,35,000 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕੀਤੀ। ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਅੰਕੜੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਣ, ਕਿਉਂਕਿ ਪੁਲਿਸ ਦੀਆਂ ਤਪਤੀਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਡਰਦੇ ਮਾਰੇ ਕਈ ਲੋਕ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਲਿਖਾਉਂਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰ ਲਈ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੀਪਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਤਾਂ ਉਹ ਇਕ ਮੁਟਿਆਰ, ਖੁਸ਼ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਅਤੇ ਮਿਲਣਸਾਰ ਕੁੜੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਦਿਲ ਦੇ ਧੁਰ ਅੰਦਰੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂ। ਮੇਰੇ ਮਰਨ ਨਾਲ ਧਰਤੀ ਦਾ ਭਾਰ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਦੀਪਾਂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗੀ। ਫਿਰ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਊਣ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਮਰ ਜਾਣਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਮੇਰਾ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੈਂ ਮਰ ਜਾਵਾਂ। ਮੌਤ ਮੇਰੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਦੋਸਤ ਹੈ।'

ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਲੋਕ ਦੀਪਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੇ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵੀ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ। ਮਾਹਰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਜੋ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਮਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ, ਸਗੋਂ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ-ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੋ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜੀਣ ਦੀ ਕੋਈ ਵਜ੍ਹਾ ਨਹੀਂ। ਜਦਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਜਿਊਣ ਦਾ ਕੀ ਫਾਇਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਊਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਆਪਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਗੌਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਗੱਲ

ਗਲਤ ਹੈ ਕਿ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਇਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਗੋਂ ਚਾਹੀਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਸੋਚ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਇੱਥਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਹੱਲ ਲੱਭੇ। ਅਸੀਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਤਾਂ ਹਾਂ, ਪਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸੇ ਹੋਏ ਨਹੀਂ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਹਾਂ ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੋਈ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹਾਲਾਤ ਬਦਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ : ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ 'ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਗੋਲੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਲਓ।' ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਬਾਰੇ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਹੈ ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਾਲਾਤ ਕਦੇ ਵੀ ਸੁਧਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਕਦਮ ਵਿੱਚ ਪਹਾੜ ਪਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਕਦਮ ਲੈ ਕੇ ਪਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਗੱਲ ਪਹਾੜ ਵਰਗੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਲਈ ਹੁਣੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹੀ ਰਵੱਈਆ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਰ ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਤਾਂ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਜ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਨ।

ਉਦੋਂ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਾ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ? ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਲਾਇਲਾਜ਼ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਵੇ, ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਟੁੱਟ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੋਵੇ।

ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਚੀਜ਼ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹੋ: ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ

ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਆਪਣਾ ਰਵੱਈਆ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸੋਚ ਰੱਖੋ। ਇੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚੋਗੇ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭੋਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾੜੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਬਦਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਆਪਣਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ :

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਾਲੀ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਸਥਾ ਮੁਤਾਬਕ, ‘ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ 90 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਵੇਲੇ ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਾਤ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਇਹ ਗੱਲ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈ ਹੈ ਕਿ ਨਾ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਪਤਾ ਲਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਅਨਮੋਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਮਿਲੇ ਨਹੀਂ ਹੋ। ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਬੋਲਦੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿੱਤੇ ਵਿਚਾਰ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਭਾਸ਼ਨ, ਟੀ ਵੀ, ਰੇਡੀਓ ਜਾਂ ਲਿਖਤਾਂ ਰਾਹੀਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਮਹਿਫ਼ਲ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੇ ਹੋਣ।

ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਯੋਗ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਕਸਰ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੀ ਗਹਿਰੀ ਇਹ ਖਾਈ ਵਿੱਚੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ, ਪਰ ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਨਿਕਲ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਖ਼ੁਦਕੁਸ਼ੀ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਘੋਰ-ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਰੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਗੱਲ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਰੋਗ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਥੇ 25

ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕ ਇਸ ਰੋਗ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ੁਕਾਮ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਦਾਸੀ-ਰੋਗ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹਦਾ ਇਲਾਜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਰੂਰ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਮਾਹਿਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਭੇਜੇਗਾ ਜੋ ਘੋਰ-ਉਦਾਸੀ ਵਰਗੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਸੈਂਟਰਾਂ ਜਾਂ ਕਲੀਨਿਕਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਅਜਿਹੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਸ ਸਿਖਲਾਈ ਮਿਲੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ : ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਦੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਕੁਝ ਲੋਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਅੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਸ਼ਾ ਦੀ ਕੋਈ ਕਿਰਨ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ। ਨਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਭਵਿੱਖ ਕਦੇ ਹੋ ਗੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜਿੰਦਾ ਤੁਫ਼ਾਨੀ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸ਼ਤੀ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਡੋਲਦੀ ਹੈ, ਓਦਾਂ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਮੀਦ ਇੱਕ ਲੰਗਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਡਾਵਾਂਡੋਲ ਨਹੀਂ ਹੋਣ ਦਿੰਦੀ।

ਪਿੱਛਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਡ੍ਰਾਈਵਰ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਕਾਰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਵਿੱਚੋਂ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖੀ ਜਾਵੇ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪਿੱਛੇ ਦੇਖਣ ਨਾਲ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅੱਗੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੈ। ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਵੀ ਇਹ ਗੱਲ ਸੱਚ ਹੈ। ਆਪਣੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਭਵਿੱਖ ਉੱਤੇ ਟਿਕਾਈ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਮਿਸ਼ਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੇ ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਸਾਨੂੰ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੂਜੀ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੱਕਾ ਦੋਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਬਹੁਤ ਦੂਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਡੇ ਭਰਾ ਜਾਂ ਭੈਣ ਦਾ ਵਿਆਹ

ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਛੱਡਣਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਜਿਹੜਾ ਦਰਖਤ ਹਵਾ ਦੇ ਰੁਖ਼ ਮੁਤਾਬਕ ਝੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਤੁਫ਼ਾਨ ਵੇਲੇ ਬਚਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦਰਖਤ ਵਾਂਗ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਚੱਲ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਦਲਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਸਮਾਂ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕੱਲ੍ਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ, ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਬਦਲਾਅ ਬੁਰੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਬਦਲਾਅ ਸ਼ਾਇਦ ਬੁਰੇ ਲੱਗਣ ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਆਪਣੀ ਚਾਲੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਤਬਦੀਲੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ – ਭਾਵੇਂ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਮਾੜੀ- ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉਥਲ-ਪੁਥਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਮਰ ਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਤੁਹਾਡੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।’

ਇਕ ਇਹ ਵੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਵੱਡਿਆਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਜ਼ਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿੱਦਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਪਰ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਕੋਲ ਇੱਦਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਤੁਸੀਂ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣਾ ਸਿੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰਨ ਵਾਲਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੀ ਮਾੜੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਦਾਂ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਨਵੇਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਜੂਝਦਾ ਹੈ ਸਗੋਂ ਇਹ ਵੀ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਕੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰਨ ਵਾਲੇ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਜਾਂ

ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ।

ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਆਪਣੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚਲਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ ਦੂਰ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਭੈਣ-ਭਰਾ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਘਰੋਂ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਮਿੱਤਰਾਂ ਜਾਂ ਮਾਹੌਲ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾਣਾ ਪਵੇ। ਇਸ ਲਈ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੀ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਵਧੀਆ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰੋ।

ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਲਾਕੇਸ਼ ਨਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਤੁਹਾਡੇ ਰਵੱਈਏ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਿੰਮਤੀ ਹੋ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਤੁਸੀਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋ ਦੇਖੋ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ।’ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਦਲੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਫ਼ਾਇਦਾ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਬਿੰਦੂ ਨਾਂ ਦੀ ਕੁੜੀ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਉਹ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਉਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੋਸਤ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਜਗ੍ਹਾ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਇਕੱਲੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਸੋਚਦੀ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਗਾ ਰਹਿੰਦਾ ਤਾਂ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਝਾਤ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਉਦੋਂ ਮੈਂ ਹਾਲੀ ਨਿਆਣੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕੁਝ ਤਾਂ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਜੋ ਮੇਰੇ ਨੇੜੇ-ਤੇੜੇ ਸਨ।

ਹਿੰਮਤ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਨੌਜਵਾਨ ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਾਲਾਤ ਤਾਂ ਬਦਲਦੇ ਹੀ ਰਹਿਣਗੇ। ਜਿੰਨਾਂ ਜਲਦੀ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਅਸਲੀਅਤ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੇਗਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਲਦੀ ਉਸ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਸੌਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਾਲਾਤ ਤਾਂ ਸੁਧਰ ਹੀ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਤੇ ਕਰੀਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ

ਆਉਣਗੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹਾਂ।
ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਨਾਲ ਹਿੰਮਤ ਨਾ ਹਾਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਪਿੱਛੇ ਮੁੜ ਕੇ
ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਅੱਗੇ ਵਧੀਏ।’

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰੋ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ
ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਸਗੋਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਵੀ
ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਕਰਨ
ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਹੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਕਰ ਰਹੇ
ਹੋਵੋਗੇ। 17 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਅਮਰੀਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ: ‘ਜਿੱਦਾਂ-ਜਿੱਦਾਂ ਮੈਂ ਵੱਡੀ
ਹੋਈ, ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਦੋਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ
ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ
ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬੁਰੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ।’

ਇਹ ਵੀ ਗੱਲਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਦੂਰ ਦੇ ਭਰਾ
ਨਾਲੋਂ ਨੇੜੇ ਦਾ ਗੁਆਂਢੀ ਚੰਗਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿੰਨਾਂ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਸ ਉੱਤੇ
ਸੰਤੋਖ ਕਰਨਾ ਭਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣ ਦਾ ਕੋਈ ਲਾਭ
ਨਹੀਂ।

ਵੈਨਕੂਵਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ
ਵਾਰ-ਵਾਰ ਈ-ਮੇਲ ਦੇਖਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੰਨ ਵਾਰ
ਈ-ਮੇਲ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੋਸਟਾਡੀਨ ਕੁਸ਼ਲੇਵ,
ਜਿਸ ਨੇ ਇਹ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਗਵਾਈ ਕੀਤੀ, ਨੇ ਕਿਹਾ : ‘ਲੋਕ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਈ-ਮੇਲ ਪੜ੍ਹਨ ਤੋਂ ਰੋਕ ਨਹੀਂ ਪਾਉਂਦੇ, ਪਰ ਜੇ ਉਹ
ਰੋਕਣ ਤਾਂ ਘੱਟ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਰਹਿਣਗੇ।’ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ
‘ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ’ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ‘ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ
ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ।’ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਸਾਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਨਹੀਂ
ਭਾਲਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਾਡੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਘੱਟਣ।

ਅਸ਼ੈਨਸੀਆਂ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਦੇ ਸਮਾਚਾਰ ਸੇਵਾ-ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ
ਮੁਤਾਬਕ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਹਿੰਸਾ ਵਧਦੀ ਹੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ
ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ 2012 ਵਿੱਚ ਕਤਲਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 56000 ਤੋਂ
ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋ ਗਈ। ਇਹ ਦਰ ਪਹਿਲਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੀਤੀ ਗਈ ਦਰ
ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਪਬਲਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਹਰ ਲੂਈਸ ਸਾਪਰੀ
ਮੰਨਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਤਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲੋਕਾਂ ਦੇ

ਨੈਤਿਕ ਮਿਆਰ ਡਿਗ ਗਏ ਹਨ। ਉਸ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸਮਾਜ ਦੇ ਕਾਇਦੇ-ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ 'ਉਹ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਾਨਵਰ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।' ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਠੰਡਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਬੁਰਾਈ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤੋਂ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਰ ਯਾਦ ਕਰੋ ਕਿ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਬਣੇ ਹੋ। ਪਰ ਹੁਣ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਦੂਰੀਆਂ ਵਧਦੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਬੰਧਨ ਉਮਰ ਕੈਦ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਭਾਵੇਂ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਸੁਧਾਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਜਾਨਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਿਉਂ ਹੋ ?

ਰੋਜ਼-ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ, ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ, ਸੱਸ-ਸਹੁਰੇ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ-ਗਿਲਣਾ, ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਖੋਹ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਅਚਾਨਕ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਯਾਨੀਕੀ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਤੰਗੀ, ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ-ਆਸਮਾਨ ਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਜਦ ਮੁੰਡਾ-ਕੁੜੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਵੱਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ। ਪਰ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨ, ਪੈਸੇ ਖਰਚਣ ਅਤੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੀਆਂ-ਮੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਖਿੱਝ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਹੁਣ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਵੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਐਹੋ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਊਣ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦੂਰੀਆਂ ਪੈ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਜੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਰੁੱਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਝਗੜੇ ਨਹੀਂ ਸੁਲਝਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੂਰੀਆਂ ਪੈਦਾ

ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਵਧਾ ਲੈਣ।

ਸਾਨੂੰ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਵਾਲੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੁਪਨਿਆਂ ਦਾ ਰਾਜ ਕੁਮਾਰ ਜਾਂ ਰਾਜਕੁਮਾਰੀ ਮਿਲ ਗਈ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਗੱਲ ਕਿੰਨੀ ਹੀ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਕਿਉਂ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਪਰ ਇੱਥੇ ਸੋਚਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸ਼ਾਇਦ ਖੁਦ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜਿੱਦਾਂ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਚੂਰ-ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਕੇ ਵੱਡੀ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਖੁਣੋਂ ਕੀ ਬੁਝਿਆ ਹੈ ?

ਸਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਪਤੀ ਵਜੋਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਮਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਸਨ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਖੁਦ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ : ‘ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਰਹੀ ਹਾਂ ?’ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਪੂਰੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਸਗੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਵਾਲੇ ਦਿਨ ਕਿਹੜੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕਸਮਾਂ ਖਾਧੀਆਂ ਸਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸੁੱਖੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ? ਸਿਆਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੂਰਜ ਡੁੱਬਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਗੁੱਸੇ ਨੂੰ ਥੁੱਕ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਖੂਬੀਆਂ ਲਿਖੋ ਅਤੇ ਇਹ ਲਿਸਟ ਵਿਆਹ ਦੀ ਤਸਵੀਰ ਪਿੱਛੇ ਲਾ ਦਿਉ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲਓ। ਇਸ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੇਖੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯਾਦ ਰਹੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਕਿਉਂ ਕਰਾਇਆ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਨਾਲ

ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ-
ਕਮੀਆਂ ਸਹਿ ਸਕੋਗੇ।

ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਵਿਆਹ ਤੋਂ
ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਦੇ ਸੀ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-
ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਉਤਾਵਲੇ ਹੁੰਦੇ ਸੀ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਵੀ
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਕਰੋ? ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਲੱਭੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾ
ਸਕੋ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੇ ਕਰੀਬ ਆਓਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ
ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ
ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ
ਉਸ ਨੂੰ ਮੁਆਫ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਮਝਦਾਰ ਬਣੋ ਅਤੇ ਚੁੱਪ
ਵੱਟੋ। ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਉਸੇ ਦਿਨ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਆਰਾਮ
ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਜ਼ਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।
ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਕਦੇ ਵੀ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ
ਠੇਸ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣੀ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖ
ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦਿਲੋਂ ਮੁਆਫ਼ੀ ਮੰਗੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਓ
ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ
ਦੋਵੇਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੀਆਂ
ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਉਹ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ।
ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰਤ ਅਤੇ ਦਇਆ
ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮੁਆਫ਼
ਕਰ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ
ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਜਦ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ
ਵਿੱਚ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਕਰਾ ਕੇ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਸਗੋਂ
ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ
ਸਹਿੰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਦਿਲੋਂ ਮੁਆਫ਼ ਕਰਦੇ ਰਹੋ।

ਇਹ ਵੀ ਸੁਆਲ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ
ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ

ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਮੀਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਜਾਨਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿੱਚ ਜੋ ਗੱਲਾਂ ਕਰਾਂਗੇ, ਉਹ ਹਰ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਉੱਤੇ ਲਾਗੂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ। ਪਰ ਇਸ ਲੇਖ ਵਿਚਲੇ ਅਸੂਲਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਰ ਵਿਆਹਿਆ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਚੰਗੇ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਿਸੇ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸ਼ਿਲਪਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਮੈਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ। ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਕੁਝ ਹੀ ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।'

ਅੰਜਲੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਨੀ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਦਿੰਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਰਹੀ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੈਂ ਫਿਰ ਉਸ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਦੀ ਨਹੀਂ।

ਲਵੀਨਾ ਦਾ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਜਾਸੂਸੀ ਕਰਨ ਵਾਂਗ ਹੈ। ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮੈਂ ਬੋਲਦੇ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇੱਕ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।

ਹੁਣ ਆਦਮੀ ਫਟਾਫਟ ਹੱਲ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ : ਅਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਦਾ ਹੱਲ ਕੱਢ ਕੇ ਆਦਮੀ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਮਦਦ ਲਈ ਉਸ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ ਉਲਝਣ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਹੱਲ ਪਤਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ।

ਕਰਣ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : 'ਮੈਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਕਿ

ਉਸ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਹੀ ਕਿਉਂ ਕਰੀਏ ਜੋ ਇਸ ਦਾ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ।’

ਪਰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ : ‘ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ‘ਸੱਤ ਅਸੂਲ’ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਕੋਈ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਮਝ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੱਲ ਦੱਸਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਹੈ। ਅਕਸਰ ਇੱਥਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਹੱਲ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ਹੁੰਦਾ। ਉਹ ਬੱਸ ਇੰਨਾਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ।’ ਸੋ ਪਤੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਉਣ।

ਤਨਵੀਰ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਮੈਂ ਮਨ ਹੀ ਮਨ ਵਿੱਚ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ, ‘ਕੋਈ ਗੱਲ ਤਾਂ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹੀ ਨਹੀਂ, ਪਰ ਅਕਸਰ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਇੰਨਾਂ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਾਂ।’ ਸ਼ਮਸ਼ੇਰ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੈ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਟੋਕ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਮੇਰੇ ਖਿਆਲ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ।’

ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਨਾ ਕਰੋ ਜੋ ਉਸ ਨੇ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ। ਉਸ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਮਿਲਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿ ਰਹੀ ਹੈ। ਸਹਿਮਤ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਹਿਲਾਓ। ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਦੁਹਰਾਓ ਜਿਸ ਤੋਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝ ਗਏ ਹੋ।’

ਚਰਨਜੀਤ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਬਸ ਇਹੀ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।’

ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੀਏ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇੱਕੋ-ਜਿਹੀ ਸੋਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕਿ ਕੀ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਬਚਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਕਰੀਦਾ ਹੈ ਉਹ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਉਲਟਾ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਸ਼ਿਲਪਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਗਲਤ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਮਾੜੀ ਗੱਲਬਾਤ ਵਿੱਚ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੈ।’ ਜੋਸ਼ਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਣੇ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗੀ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਥੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਗੰਭੀਰ ਮਸਲਿਆਂ ਉੱਤੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ।’

ਲਵਲੀਨਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੇ ਘਰ ਵੜਦਿਆਂ ਹੀ ਮੈਂ ਉਸ ਅੱਗੇ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਝੜੀ ਲਾ ਦਿੱਤੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਰੁਕ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਥੱਕੀ ਹੋਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਆਪਾਂ ਰੋਟੀ ਖਾ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਾਂਗੇ। ਉਸ ਨੇ ਮੇਰਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕੀਤੀ।’

ਪਤਨੀਆਂ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਦੱਸਣ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਨੂ ਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀਆਂ ਹਾਂ ਕਿ ਸਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਸਮਝੇ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।’ ਈਸ਼ਾ ਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਾਂਗੀ, ‘ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣੋ। ਮੈਂ ਇਹ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੀ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦੂਰ ਕਰੋ, ਪਰ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਚਾਹੁੰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੇਰੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ।’

ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲ ਦੱਸੇ ਤਾਂ ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਤੁਹਾਡਾ ਬੋਝ ਹਲਕਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਅਨੁਸ਼ਕਾ ਨਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : ‘ਗੁੱਸੇ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਮੈਂ ਇਹ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰੀ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ

ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ।’

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅਸੀਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ। ਪਰ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਮੋਹਿਤ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਾਉਂਦਾ ਹੈ : ‘ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਤਨੀ ਹੋ ਤਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਜਣੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰਜ਼ਾਮੰਦ ਹੁੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।’

ਪਰ ਜਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬੋਝ ਬਣ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਮਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਢਹਿੰਦੀਆਂ ਕਲਾ ਵੱਲ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਣ ਦਾ ਕੀ ਫ਼ਾਇਦਾ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਹਸੀਨ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹੋਰ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਸ਼ਾਲੂ ਦਾ ਘਰਬਾਰ ਇੱਕ ਤੁਫ਼ਾਨ ਕਰਕੇ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ। ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੋਰ ਸਹਿ ਪਾਵਾਂਗੀ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਇਹ ਸਭ ਸਹਿਣਾ ਮੇਰੇ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।’

ਉਦੋਂ ਕੀ ਕਰੀਏ ਜਦੋਂ ਸਾਡਾ ਕੋਈ ਅਜੀਜ਼ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇ ? ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜਤਿੰਦਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਦੋਨਾਂ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਤਾਂ ਗ਼ਮ ਦੇ ਇਸ ਝੱਖੜ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਖੇਰ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮੇਟਣਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਰੱਬ ਦੇ ਤਰਲੇ ਕੀਤੇ : ‘ਰੱਬਾ ! ਇਹ ਦਰਦ ਮੇਰੇ ਤੋਂ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸਹਿ ਹੋਣਾ। ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਨੀਂਦ ਸੁਲਾ ਦੇ ਕਿ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਕਦੇ ਨਾ ਜਾਗਾਂ।’

ਦਵਿੰਦਰ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਈ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ। ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਇੱਦਾਂ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਛੁਰੀ ਨਾਲ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਲੱਗਦਾ ਰਿਹਾ ਕਿ ਕੋਈ ਸੱਚੀਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹ

ਰਿਹਾ ਹੈ।’

ਅਮਰਜੀਤ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਟੁੱਟ ਪਈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਝੰਬੇ ਗਏ। ਹੜ੍ਹ ਅਤੇ ਚਿੱਕੜ ਕਰਕੇ ਸਾਡਾ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਤੁਫ਼ਾਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਏ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਬਚਿਆ। ਅਸੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸੁੰਨ ਹੋ ਗਏ। ਮੇਰੀ ਕੁੜੀ ਗੋਡਿਆਂ ਭਾਰ ਡਿੱਗ ਕੇ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ।’

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕੀਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਦਮਾ ਲੱਗਣਾ, ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣਾ, ਬੇਚੈਨ ਹੋਣਾ, ਵਾਪਰੀ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਕਬੂਲ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ ਅਤੇ ਡਰਾਉਣੇ ਸੁਪਨੇ ਆਉਣਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਪਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਇੰਨੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਜੀਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜੇ ਕਿਸੇ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡਾ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਤਬਾਹ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁੱਖ ਹੁਣ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਹਾਰ ਮੰਨ ਲਵੋ ਅਤੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਵੋ ਕਿ ਹੁਣ ਜਿਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ।

ਬਿਪਤਾ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਤੁਰੰਤ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਉਮੀਦ ਨਜ਼ਰ ਨਾ ਆਵੇ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਧੀਰਜ ਰੱਖਦਿਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਦਾਰਿਆਂ, ਸਮਾਜ-ਸੇਵੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ੁਕਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਚੰਗੀ ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਸ਼ਬਦ ਉਹਨੂੰ ਹੌਸਲੇ ਵਿੱਚ ਲੈ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਜਾਵੇ। ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਵੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਬਜਾਇ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਹੱਥ ਮਿਹਨਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਕੇਵਲ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ। ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚ ਗੁਜ਼ਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ‘ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣਾ ਅਤੇ ਸਦਮੇ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣਾ ਹੋਰ ਵੀ ਔਖਾ ਹੋ

ਜਾਂਦਾ ਹੈ।' ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋਵੇਗੀ ਕਿ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਈ ਜਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨਗੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦੇਣਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰਨਗੇ।

ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣ ਜਾਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ।

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੇ ਹੋਵੋ, ਜਿਵੇਂ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖੀ ਹੋਣਾ, ਇਕੱਲਾਪਨ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇਹੀ ਸੋਚੀ ਜਾਣਾ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਗੁੱਸੇ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਡਰ ਵੀ ਲੱਗੇ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਇਹ ਸੋਚ ਵੀ ਆਵੇ ਕਿ ਹੁਣ ਜਿਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਹੀਂ।

ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਵੀ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਇਹੀ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਕੀ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਚਾਹੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਲੱਗੇ ਕਿ ਇਹ ਦੁੱਖ ਸਹਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਜਾਂ ਕਦੇ ਖ਼ਤਮ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।

ਵੀਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕੀ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਕਈ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਯਾਦ ਆ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸੀਨੇ ਨੂੰ ਵਿੰਨ੍ਹ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਭਰਾ ਦੀ ਮੌਤ ਕਿਉਂ ਹੋਈ। ਮੈਂ ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜੀ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਬਿਤਾ ਸਕੀ।

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਕਿਵੇਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ? ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦੇਣਾ ਮਦਦਗਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਇਨਸਾਨ ਇੱਕੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿੰਨੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਗ ਨਹੀਂ ਮਨਾਉਂਦਾ। ਪਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਦੁੱਖ ਦਾ ਗੁਬਾਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਵੀਨਾ ਕਹਿੰਦੀ

ਹੈ ਕਿ : 'ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਕੋਲੋਂ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਦਬਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।' ਸ਼ਵੇਤਾ, ਜਿਸ ਦੀ ਭੈਣ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਸਾਡੇ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਤੁਹਾਡੇ ਜਖ਼ਮ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਚਾਹੇ ਬਹੁਤ ਦੁੱਖ ਲੱਗਦਾ, ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਮਨ ਨੂੰ ਸਕੂਨ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦਾ ਬਿੱਲਕੁਲ ਦਿਲ ਨਾ ਕਰੇ। ਪਰ ਇਕੱਲਿਆਂ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣਾ ਇੱਕ ਭਾਰਾ ਬੋਝ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

17 ਸਾਲਾ ਦਾ ਜਸਵੰਤ, ਜਿਸ ਦੇ ਪਿਤਾ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ, ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗੀ ਹੋਣੀ ਪਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।' ਜਸਪ੍ਰੀਤ ਇੱਕ ਹੋਰ ਫ਼ਾਇਦੇ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : 'ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਲੱਗਾ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖ ਵਿੱਚ ਸਾਂਝੀਦਾਰ ਹਨ।'

ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਕੋਚ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਡਾਕਟਰ ਰਵੀਨਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਕਿਸੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਜਲਦੀ ਹੀ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣਾ ਅਤੇ ਗ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉਭਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।' ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕਰਨ ਕਿਵੇਂ।

ਟੀਨਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਕੈਂਸਰ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ, ਮਸ਼ਕਿਲਾਂ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਦੱਸ ਸਕਦੀ। ਸੋ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਬਿੱਲੀ ਨੂੰ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਣ ਲੱਗੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਨ ਸੌਖੇ ਲੰਘਣ ਲੱਗੇ।

ਤਾਰੀਖ਼ 22 ਸਾਲਾਂ ਦੀ ਸੀ ਜਦੋਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਮੈਨੂੰ ਕਈ ਚੰਗੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ

ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਸੋਚਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਸੀ।’

ਸਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਹੁਣ ਅਸੀਂ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਪਰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸਮਾਂ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਗ਼ਮ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸੋਗ ਤੋਂ ਇੱਕਦਮ ਦਿਲਾਸਾ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਨਾ ਮਿਲੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਕਮੀ ਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਰਹੇਗੀ ਪਰ ਆਪਾਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਅਜੇ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਲੱਭ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਜਦੋਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਬੇਵਫ਼ਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਵੱਲੋਂ ਧੋਖਾ ਮਿਲਣ ਉੱਤੇ ਇੱਕ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਜੜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਪਛਤਾਵਾ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ ਸਨ। ਭਾਵੇਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਚ ਵੀ ਜਾਵੇ ਪਰ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੋਖਾ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਪੀੜਾਂ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਬਚ ਸਕਦੇ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਦਰਦ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਮਹੇਸ਼ਵਰੀ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਦੀ ਔਰਤ ਕੋਲ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਮਰ ਹੀ ਜਾਵਾਂ। ਮੈਂ ਉਸ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ ਪਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਨਾਜਾਇਜ਼ ਹੋਈ।’

ਬਿਪਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਗਈ, ਤਾਂ ਮੇਰਾ ਦਿਲ ਚੀਰਿਆ ਗਿਆ। ਸਾਡੇ ਸੁਪਨੇ, ਸਾਡੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਉਹ ਸਭ ਹੁਣ ਬਰਬਾਦ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਠੀਕ ਹਾਂ ਪਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਅਚਾਨਕ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਮਹਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜੀਵਨੀਆਂ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਹੜੀ ਵੀ ਗੱਲ ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਮਿਲਦੀ ਹੋਵੇ, ਉਸ ਥੱਲੇ ਲਕੀਰ ਲਗਾਈ ਹੈ ਜਾਂ ਹਾਈਲਾਈਟਰ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਭਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਾਡੇ ਵਾਂਗ ਦੁੱਖਾਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ

ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਸੀ।

ਸੰਗੀਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਾਕਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ ਵੀ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਮਲਜੀਤ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ‘ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆਉਂਦੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਦਾ ਸੀ।’ ਦਿਨੇਸ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਗਿਟਾਰ ਵਜਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ। ਜਿੱਦਾਂ-ਜਿੱਦਾਂ ਮੈਂ ਸੂਰ ਨਾਲ ਮਿਲਾਉਣਾ ਸਿੱਖਿਆ, ਉੱਦਾਂ-ਉੱਦਾਂ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਲੈਅ-ਤਾਲ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈ।

ਕਮਲਜੀਤ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਲਗਾਤਾਰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ। ਬਾਹਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤ ਰਾਣੀ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਵੀ ਇਸ ਸਾਰੀ ਕਾਇਨਾਤ ਪੌਦਿਆਂ, ਦਰਖਤਾਂ, ਕੀੜੇ-ਮਕੌੜਿਆਂ, ਤਿੱਤਲੀਆਂ, ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਨਵਰਾਂ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਕੁਦਰਤ ਮੇਰੇ ਸਦਾ ਨਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਮੇਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਭਾਈਵਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ। ਉਸ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਕੁਦਰਤ ਦੇ ਹੋਰ ਵੀ ਨੇੜੇ ਹੋ ਗਈ। ਚੁੱਪ-ਚਾਪ, ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਬੈਠ ਕੇ ਜਾਂ ਲੰਮੇ ਪੈ ਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੇਰਾ ਮਨੋਬਲ ਵੱਧਣ ਲੱਗਾ ਅਤੇ ਮੇਰੀਆਂ ਬੈਟਰੀਆਂ ਚਾਰਜ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ।

ਦਿਨੇਸ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਕੁਝ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਸਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਕਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚਿੱਠੀ ਲਿਖ ਕੇ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦਾ ਬੋਝ ਹਲਕਾ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਹੋਈ। ਸ਼ਸ਼ੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ। ਉਸ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਮੰਮੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸੀ। ਜੇ ਮੈਂ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਉਹ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦੇ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਡੈਡੀ ਨੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਾਇਆ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਹੀਂ ਪਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵਾਂ।’

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਸ ਵੇਲੇ ਮਨ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਉਣ ਖੁਣੋਂ ਕੀ ਬੁਝਿਐ ?

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਅੰਤ ਮੌਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇਹ ਕਿੰਨਾ ਦੁਖਦਾਈ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਿਮਾਰੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਲੜਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਦੇ ਚੱਕਰ ਲਗਾਉਣੇ ਪੈਂਦੇ, ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਫਿਰ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਮਾੜੇ ਅਸਰ ਹੋਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਡਰ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਸਹਿਣੀ ਬਹੁਤ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

71 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਲਵਕੇਸ਼ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਫੇਫੜਿਆਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਆਂਤ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੈਨੂੰ ਮੌਤ ਦੀ ਸਜ਼ਾ ਸੁਣਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਘਰ ਆ ਕੇ ਮੈਂ ਸੋਚਿਆ ਕਿ, ‘ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕਦੇ ਉਮੀਦ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਇੰਨਾ ਹੋਵੇਗਾ ਪਰ ਹੁਣ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਹੀ ਪੈਣਾ।’

49 ਸਾਲਾ ਆਸ਼ੂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਬੜੀ ਦਰਦਨਾਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਦਰਦ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਮੈਨੂੰ ਇੰਨਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਸੋਚੀ।’

ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਵੱਲੋਂ ਮਿਲਦੀ ਮਦਦ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਹਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

59 ਸਾਲਾ ਰਮੇਸ਼ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਇੱਕ-ਦੋ ਜਣੇ ਜ਼ਰੂਰ ਫ਼ੋਨ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁੱਛਦੇ ਹਨ, ‘ਕੀ ਹਾਲ ਹੈ?’ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਤੋਂ ਮੇਰੇ ਦੋਸਤ ਮੈਨੂੰ ਹੌਸਲਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਚੰਗਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਹਾਰਾਂ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਲਵਲੀਨਾ ਕੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਬਿਮਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜੀ ਸਕੇ ਅਤੇ

ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਿਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੇ। ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਮ ਗੱਲਾਂ-ਬਾਤਾਂ ਕਰੋ। ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈ ਕੇ ਅਸੀਂ ਪੱਕਾ ਯਕੀਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਚਾਹੇ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਲੱਗੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਪਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਅਜੇ ਵੀ ਖੂਬਸੂਰਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਨਾ ਕਰੋ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲਓ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਾ ਕਰੋ।

ਫਿਰ ਵੀ ਕਈ ਵਾਰ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਵਕਤ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਤੋਂ ਸਭ ਕੁਝ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਹ ਦੌਰ ਆਇਆ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਅੰਦਰ ਜਿਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ ਹੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਮਨੀਸ਼ਾ ਦੇ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬ੍ਰਾਜ਼ੀਲ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਅਮਨੀਸ਼ਾ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਉਹ ਦੁੱਖੀ ਅਤੇ ਨਾ ਉਮੀਦ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਮੇਰੇ ਮਨ ਉੱਤੇ ਹਾਵੀ ਹੁੰਦੇ ਸਨ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਵਾਂਗੀ।'

ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਆਪਣੇ ਬਿਮਾਰ ਅਤੇ ਬੁੱਢੇ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੱਸਦਾ ਹੈ: 'ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦਬਾਅ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਥੱਕ ਕੇ ਚੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਮੈਨੂੰ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣੀ ਬੰਦ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਵੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਰ ਕੇ ਹੀ ਸੁੱਖ ਦਾ ਸਾਹ ਆਉਣਾ।'

ਅਰੁਨ ਨਾਂ ਦਾ ਆਦਮੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: 'ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਿਰਾਸ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਰੋਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।'

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਰੁਨ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਅਤੇ ਅਮਨੀਸ਼ਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਲੱਭਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।'

ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਅਰੁਨ, ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਅਤੇ ਅਮਨੀਸ਼ਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਨਹੀਂ ਲਈ। ਪਰ ਹਰ ਸਾਲ ਲੱਖਾਂ ਹੀ ਲੋਕ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਖੋਜਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਦਮੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ

ਕਈਆਂ ਨੇ ਸ਼ਰਮ ਦੇ ਮਾਰੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਲਈ ਸੀ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਬਿਮਾਰ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸੋ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਤੁਹਾਡੇ ਵੱਸੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣ ਤੋਂ ਸ਼ਰਮਾਓ ਨਾ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਘੋਰ-ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਅਮਨੀਸ਼ਾ, ਅਰੁਨ ਅਤੇ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਇਲਾਜ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਠੀਕ ਹਨ।

ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾ ਕੇ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਘੋਰ ਉਦਾਸੀ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਾਲਤ ਸਮਝਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੌਸਲਾ ਵਧਾਉਣ।

ਸੁਆਲ ਇਹ ਵੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਕੋਈ ਪੱਕਾ ਇਲਾਜ ਹੈ? ਹਾਂ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਘੋਰ-ਉਦਾਸੀ ਦੀ ਮਾਰ ਝੱਲ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਲੰਬਾ ਇਲਾਜ ਕਰਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕੁਝ ਆਦਤਾਂ ਬਦਲਣੀਆਂ ਪੈਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਭਰੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਬਿਖਰਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਤਾਂ ਫਿਰ ਕੀ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਮੁਮਕਿਨ ਹੈ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਸੌਖਾ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਣ 'ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜ ਹੋਵੇਗੀ ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨਾਂ ਮਰਜ਼ੀ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਕਦੀ-ਕਦੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਨਿਭਾਉਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਤੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਕੋਮਲਤਾ ਨਾਲ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਦਰ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਇੰਨਾਂ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਸ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋਗੇ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਤਨੀ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦਾ ਗਹਿਰਾ ਆਦਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਲਏ ਗਏ ਫੈਸਲਿਆਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀਆਂ ਨਜ਼ਰਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨਮੋਲ ਸਾਬਤ ਹੋਵੋਗੇ।

ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ, 'ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਫਿਰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਗੱਲ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਨਿਖਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਧੀਰਜ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਿਭਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਹ ਵਿਆਹ ਦੇ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਉਮਰ ਭਰ ਦਾ ਬੰਧਨ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਡਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਸਗੋਂ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਥੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਭਰੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਹੀਂ ਤੋੜੇਗਾ।

ਕੁਝ ਜੋੜੇ ਸਮਾਜ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਕ ਦਬਾਅ ਕਰਕੇ ਹੀ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਆਦਰ ਕਰਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ।

ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਇੱਕ ਲੰਗਰ ਵਾਂਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਘੜੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਛੇਤੀ ਗੁੱਸੇ ਨਹੀਂ ਹੋਵੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਜਲਦੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ, ਨਾ ਕਿ ਤਲਾਕ ਲੈਣ ਦਾ ਬਹਾਨਾ।

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਜੋੜਿਆਂ ਦਾ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਉਹ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣ ਉੱਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : ‘ਅਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਬਣੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਛੱਡਣ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਲੱਭਦੇ ਹਨ।

ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਸੋਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨਾ ਨਿਭੀ, ਤਾਂ ਉਹ ਤਲਾਕ ਤਾਂ ਲੈ ਹੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਸੋਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਇਰਾਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਝਗੜਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ :

- ਕੀ ਮੈਂ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਾਸ਼ ਮੈਂ ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਆਹ ਹੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਬਜਾਇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਹ ਕਹਿੰਦਾ, ‘ਮੈਂ ਤੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚੱਲਾਂ’ ਜਾਂ ‘ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਲੱਭਾਂਗਾ ਜੋ ਮੇਰੀ ਕਦਰ ਕਰੇਗਾ ?’

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਵਾਬ ‘ਹਾਂ’ ਵਿੱਚ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਹੁਣ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਉੱਪਰ ਚਰਚਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

- ਕੀ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦਾ ਸਾਡਾ ਇਰਾਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਪੈ ਗਿਆ ਹੈ? ਜੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਕਿਉਂ?
- ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲਿਖ ਕੇ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਮੇਜ਼ ਉੱਪਰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਰੱਖੋ। ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਫ਼ੋਨ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਦੀ ਭਲਾਈ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਦਿਲੋ-ਜਾਨ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਲੋ ਫਿਰ ਬੋਲੋ ਕਿਉਂਕਿ ਬੇਸੋਚੇ ਬੋਲਣ ਵਾਲੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤਲਵਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿੰਨ੍ਹਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਤੀ-ਪਤਨੀਆਂ ਲਈ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਮਝਦਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜਹਾਜ਼ ਦੇ ਪਾਇਲਟ ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਪਾਇਲਟ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਮੰਜ਼ਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਵੀ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿ 'ਮੇਰੇ ਲਈ' ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਸਾਡੇ ਲਈ' ਕੀ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੋ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸਰੀਰ ਹਨ। ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਣਾ ਸਫ਼ਲ ਨਹੀਂ ਬਣਾ ਸਕਦਾ, ਸਗੋਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਉਹ ਝਗੜਾ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਕਸ਼ੂਰ ਕੱਢਣ ਉੱਪਰ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ

ਇੱਕ ਛੱਤ ਥੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਦੋ ਅਜਨਬੀਆਂ ਵਰਗੇ ਹੁੰਦੇ। ਨਾਲੇ ਅਹਿਮ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਦਿਆਂ ਸਾਡੀ ਸੋਚ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੋਈ।

- ਹੁਣ ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਆਪਣੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ
- ਜਿਹੜੇ ਪੈਸੇ ਮੈਂ ਕਮਾਏ ਹਨ, ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ‘ਆਪਣੇ ਹੀ’ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ?
 - ਕੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
 - ਕੀ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਭਾਵੇਂ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਵਾਲਾਂ ਉੱਤੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਹਨਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ? ਅਸੀਂ ਕਿਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਅਤੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?

ਮੰਨ ਲਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਟੇਨਿਸ ਮੈਚ ਖੇਡ ਰਹੇ ਹੋ। ਹੁਣ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਲੜ ਸਕੋ। ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕਿ ‘ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤ ਸਕਦਾ’ ਇਹ ਸੋਚੋ, ‘ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਕਿਵੇਂ ਜਿੱਤ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ?’ ਇਹ ਵੀ ਸੋਚਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਕਿ ਕੌਣ ਸਹੀ ਅਤੇ ਕੌਣ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲੋਂ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਿਆਉਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ‘ਇੱਕ ਸਰੀਰ’ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਏਕਤਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੋਣ। ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ ਲਈ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਾਲ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਯੋਜਨਾ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਦੱਸੋ, ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਵੀ ਕਰੋ। ਕਿਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ‘ਹਾਂ’ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ।

ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਉਮੀਦਾਂ ਨਾ ਰੱਖੋ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਵਾਂ

ਵਿੱਚ ਕਮੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਖੂਬੀਆਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਕੀ ਮੇਰੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ? ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਉਣ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅੱਜ ਮੈਂ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ।

ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਲਈ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਉੱਠ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਿਆਰ ਦੀ ਡੋਰ ਤਦ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋਗੇ।

ਅੱਜ-ਕੱਲ੍ਹ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਦੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਸਤਨਾਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੋਚਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜਗਜੀਤ ਹਰਾਮਕਾਰੀ ਕਰੇਗੀ। ਮੇਰਾ ਉਸ ਉੱਤੇ ਬਿਲਕੁਲ ਭਰੋਸਾ ਉੱਠ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਮੇਰੇ ਲਈ ਔਖਾ ਸੀ।’

ਜਗਜੀਤ ਦਾ; ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਸਮਝ ਸਕਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਸਤਨਾਮ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਕਿਉਂ ਉੱਠ ਗਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਗਏ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗ਼ਲਤੀ ਦਾ ਕਿੰਨਾ ਪਛਤਾਵਾ ਸੀ।’

ਕਾਨੂੰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਦੇਣ ਜਾਂ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੇ ਹਰਾਮਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਸਤਨਾਮ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਤਲਾਕ ਨਾ ਦੇਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਉਹਨੇ ਅਤੇ ਜਗਜੀਤ ਨੇ ਠਾਣ ਲਿਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਲਦੀ ਪਤਾ ਚੱਲ ਗਿਆ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਸਗੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਸੁੱਖੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਹਰਾਮਕਾਰੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਡੋਰ ਨੂੰ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਯਕੀਨਨ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ

ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕੁਝ ਮਹੀਨੇ ਸ਼ਾਇਦ ਔਖੇ ਲੰਘਣ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ! ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਕਿਵੇਂ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹੋ?

ਆਉਂ ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਸੁਝਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਗੌਰ ਕਰੀਏ।

ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਕੁਝ ਨਾ ਲੁਕਾਓ। ਇਸ ਲਈ ਹੁਣ ਜਦ ਤੁਸੀਂ ਝੂਠ ਬੋਲਣਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਭਰੋਸਾ ਉੱਠ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਕਦੇ ਨਾ ਕਦੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਹੀ ਪਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹਰ ਛੋਟੀ-ਛੋਟੀ ਗੱਲ ਬਾਰੇ ਨਾ ਦੱਸਣਾ ਚਾਹੋ, ਪਰ ਗ਼ਲਤੀ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਜ਼ਰ-ਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਜਗਜੀਤ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੀ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਮੈਨੂੰ ਔਖੀ ਅਤੇ ਘਿਣਾਉਣੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਕੀਤੀ ਉੱਤੇ ਪਛਤਾਉਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਜ਼ੁਬਾਨ ਉੱਤੇ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ। ਪਰ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਗਈਆਂ। ਕਿਉਂ?

ਸਤਨਾਮ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਜਗਜੀਤ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਸ਼ੱਕ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ।’ ਜਗਜੀਤ ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਮੰਨਦੀ ਹੈ : ‘ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਕੇ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰੇ ਨਹੀਂ।’

ਬਿਨਾਂ ਸ਼ੱਕ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗੇਗੀ। ਦੇਵੀ ਜਿਸ ਦੇ ਪਤੀ ਪਾਲ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸੈਕਟਰੀ ਨਾਲ ਹਰਾਮਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਵਾਲ ਸਨ। ਕਿਵੇਂ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕੀਤੀਆਂ? ਇਹ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਮੈਂ ਬੜੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਜਿੱਦਾਂ-ਜਿੱਦਾਂ ਹਫ਼ਤੇ ਲੰਘਦੇ ਗਏ ਮੇਰੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਵਾਲ ਆਉਣ ਲੱਗੇ।’ ਪਾਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ-ਕਰਦੇ ਅਸੀਂ ਬਹਿਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਦੇ ਸੀ। ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ

ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਹੋਇਆ।’

ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣਾ ਕੁਝ ਤਣਾਅ ਕਿਵੇਂ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮੁੱਖ ਮਕਸਦ ਗ਼ਲਤੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦੇਣੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਸੁਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਉਸਦੀ ਪਤਨੀ ਮਾਧਵੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਵਿਚਾਰ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸੁਸ਼ੀਲ ਦੀ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਦਾ ਕੀ ਕਾਰਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ। ਸੁਸ਼ੀਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ‘ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ-ਕਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਸ਼ਰੂਫ਼ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਖੁਸ਼ ਕਰਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਉੱਤੇ ਕਿੱਦਾਂ ਖਰਾ ਉੱਤਰਾਂ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਗੁਜ਼ਾਰਦਾ ਸੀ।’ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਸੁਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਮਾਧਵੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਡੋਰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਹਾਨੇ ਨਾ ਬਣਾਓ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਕਸੂਰਵਾਰ ਨਾ ਠਹਿਰਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੁੱਖ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਹੈ ਉਸ ਦੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸਮਝੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਉੱਤੇ ਚਿੱਲਾਓ ਨਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਾਲ਼ਾਂ ਕੱਢੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਮਿਲੇਗੀ। ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਕਿਉਂ? ਕਿਉਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਿਹਨਤ ਦੀ ਚੰਗੀ ਖੱਟੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪੈਣ ਤਾਂ ਇਕ ਜਣਾ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਇਹ ਗੱਲ ਖ਼ਾਸਕਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਹੀ ਦੁੱਕਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਇਕੱਠੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਨ ਲਈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸਫ਼ਲ ਹੋਵੋਗੇ। ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਹੋਰ ਵੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਤਨਾਮ ਅਤੇ ਜਗਜੀਤ ਨੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਕੀਤਾ। ਜਗਜੀਤ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਅਤੇ ਸਤਨਾਮ ਨੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕੱਠਿਆਂ ਨੇ ਮਿਹਨਤ ਕੀਤੀ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਲੱਗਾ। ਮੈਂ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਹੁਣ ਕਦੇ ਵੀ ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਸਤਨਾਮ ਨੂੰ ਦੁੱਖੀ ਨਹੀਂ ਕਰਾਂਗੀ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਸਤਨਾਮ ਨੂੰ ਮੇਰੀ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕਰਕੇ ਦੁੱਖ ਲੱਗਾ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਨਾ ਤੋੜਨ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਮੈਂ ਉਸ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦੇ ਮੌਕੇ ਭਾਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਵੀ ਮੇਰੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਇਜ਼ਹਾਰ ਕਰਦਾ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਸ ਦਾ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰ ਰਹਾਂਗੀ।' ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਨ ਲਈ ਇਕੱਠੇ ਮਿਹਨਤ ਕਰੋ।

ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਅਪਨਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀ ਖ਼ਾਤਰ ਕਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਰਵੱਈਏ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ?

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਤਾ ਤੋੜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰਾਮਕਾਰੀ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਜੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਉਸ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈਣਾ ਹੀ ਹੈ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਉੱਤੇ), ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਦੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਹੀ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਦੂਸਰੇ ਉੱਥੇ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਵਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਬਦਲ ਲਿਆ ਤਾਂ ਕਿ ਦੂਸਰੀ ਔਰਤ ਨਾਲ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਲੈਣਾ-ਦੇਣਾ ਨਾ ਰਹੇ। ਫਿਰ ਵੀ ਉਸ ਔਰਤ ਨੇ ਪਵਨ ਦਾ ਖਹਿੜਾ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ। ਪਰ ਪਵਨ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣ ਦੀ ਠਾਣੀ ਹੋਈ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਸ ਨੇ ਉੱਥੋਂ ਆਪਣੀ ਨੌਕਰੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੋਬਾਈਲ ਵਰਤਣਾ ਵੀ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦਾ ਮੋਬਾਈਲ ਵਰਤਦਾ ਸੀ। ਕੀ ਇਹ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦਾ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ

ਹੋਇਆ ? ਉਸ ਦੀ ਪਤਨੀ ਦਰਸ਼ੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਛੇ ਸਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੈਂ ਹਾਲੇ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਫਿਕਰ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤ ਫਿਰ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮਿਲਣ-ਜੁਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੇਗੀ। ਪਰ ਹੁਣ ਮੈਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਹੈ ਕਿ ਪਵਨ ਉਸ ਦੇ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਫਸੇਗਾ।’

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁੰਡੀ ਮਾਰਨ (ਫਲਰਟ) ਦਾ ਝੁਕਾਅ ਰੱਖਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਤੌਰ-ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਇਸ਼ਕ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਸੁਪਨੇ ਲੈਂਦੇ ਹੋ। ਜੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ ਤਾਂ ‘ਪੁਰਾਣੇ ਸੁਭਾਅ ਅਤੇ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪੁਰਾਣੇ ਕੱਪੜੇ ਵਾਂਗ ਲਾਹ ਕੇ ਸੁੱਟ ਦਿਓ।’ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਛੱਡ ਕੇ ਨਵੀਆਂ ਅਪਣਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਦਕਾ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਪੱਕਾ ਭਰੋਸਾ ਕਰ ਸਕੇਗਾ।

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਪਿਆਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ? ਭਾਵ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨਾ ਅਜੀਬ ਲੱਗੇ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਸਤਨਾਮ ਯਾਦ ਕਰਦਾ ਹੈ : ‘ਜਗਜੀਤ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਫੜ ਕੇ ਅਕਸਰ ਆਪਣਾ ਪਿਆਰ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ, ‘ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।’

ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਚੰਗਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਕੀ-ਕੀ ਕੀਤਾ।

ਮੰਜੂ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਚਰਨ ਮੈਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਦੱਸਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕੀ-ਕੀ ਕੀਤਾ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਗੱਲਾਂ ਵੀ ਜੋ ਇੰਨੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਮੈਥੋਂ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਲੁਕਾਇਆ।’

ਸੋ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਨ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਲਿਸਟ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲੋ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਜ਼ਾ ਆਵੇ।

ਬੀਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਨਾ ਕਰੋ ਕਿ ਹੁਣ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਐਨ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਚੇਤਾਵਨੀ ਨੂੰ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਛੇਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ। ਜੀ ਹਾਂ, ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ। ਮੀਨਾ ਯਾਦ ਕਰਦੀ ਹੈ : 'ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਗੱਲ ਅਜੀਬ ਲੱਗਦੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਪਤਨੀ ਆਪਣੇ ਬੇਵਫ਼ਾ ਪਤੀ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਮੇਰੀ ਸਮਝ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਇੰਨੀ ਗੁੱਸੇ ਕਿਵੇਂ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਹ ਸਭ ਸਮਝ ਸਕੀ ਕਿ ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਇੰਨਾਂ ਔਖਾ ਕਿਉਂ ਹੈ।' ਜੀ ਹਾਂ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਲਾਇਕ ਬਣਨ ਵਿੱਚ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ।

ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕਰਨਾ ਹੀ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਭਰੋਸਾ ਪੈਦਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਫਿਰ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਸਾਂਝੇ ਕਰਨ ਦੁਆਰਾ ਦਿਖਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੀਆਂ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿਓ।

ਜੇ ਕੁਝ ਹੋਇਆ ਉਸ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਕੁਝਤਣ ਨਾਲ ਨਾ ਭਰ ਜਾਓ ਸਗੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਅਖੀਰ ਜਦੋਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਤਸੱਲੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਇਤਬਾਰ ਕਰ ਸਕੋਗੇ। ਫਿਰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਟੀਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟੇ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਭਰੋਸਾ ਦਿਵਾਉਂਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਛੱਡੋਗੇ।

ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ

ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਸਿਰਿਓਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਹ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ...

- ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਕਿਹਨਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ?
- ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿੱਚ ਹੁਣ ਕਿਹੜੇ ਚੰਗੇ ਗੁਣ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?
- ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਜਾਣਨ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਕਿੰਨ੍ਹਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲਈ ਪਿਆਰ ਜਾਹਰ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਉਹੀ ਕੁਝ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ?

ਸਤਨਾਮ ਅਤੇ ਜਗਜੀਤ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਆਈ ਨੂੰ 20 ਸਾਲ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਉਹ ਇਕੱਠੇ ਔਖੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘੇ ਹਨ। ਜਗਜੀਤ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਔਖੀ ਘੜੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾ ਸਕੇ ਹਾਂ। ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸੁਖੀ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਮਾਣ ਰਹੇ ਹਾਂ।'

ਜੇ ਕੋਈ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗੰਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਲਿਆਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਗੰਦੀਆਂ, ਅਸਲੀਲ ਤਸਵੀਰਾਂ ਜਾਂ ਫ਼ਿਲਮਾਂ ਨਾ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਪੁਰਾਣੇ ਆਦਮੀ ਜਾਂ ਤੀਵੀਂ ਨਾਲ ਨਜ਼ਦੀਕੀਆਂ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵਿਆਹੇ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੀ ਤਾਂ ਇਸ ਦੋਸਤੀ ਨੂੰ ਫ਼ੋਰਨ ਤੋੜ ਦਿਓ।

ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪਰਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਰਮਾਓ ਨਾ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹੌਸਲਾ ਨਾ ਹਾਰੋ। ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਲਈ ਹੋਰ ਸਮਾਂ ਕਿੱਦਾਂ ਕੱਢ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ? ਕੀ ਮੇਰਾ

ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਮੇਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਹੈ ?

ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਈ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੋਈ ਹੈਰਾਨੀ ਦੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਿਉਂਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਹਨ, ਨਾਲੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ। ਕਦੀ-ਕਦੀ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਾਲਾਤ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਵੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਭੱਜਣਾ ਚਾਹੀਏ, ਪਰ ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਮਾਮਲੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹੋ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹਮੇਸ਼ਾ 'ਸੱਚ ਬੋਲੋ'। ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਾਰਾ ਚੜ੍ਹਦਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੂੰ-ਤੂੰ, ਮੈਂ-ਮੈਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਹੋ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇੱਜ਼ਤ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਮਸਲੇ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸੁਲਝਾਓ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਮੂੰਹ ਨਾ ਵੱਟੀ ਰੱਖੋ। ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਤੈਅ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਣਨ ਦੀ ਵਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਗੱਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਟੋਕੋ। ਤੁਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਮੋਹ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਗੱਲ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਨੀ ਵੀ ਬੜੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਉਸ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਜਤਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਨਿਮਰ ਬਣ ਕੇ ਉਸ ਦੀ ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਣਨ ਦਾ ਦਿਖਾਵਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਗਰ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਮਸਰੂਫ਼ ਹੋ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਛੱਡ ਕੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ 'ਕੀ ਅਸੀਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?' ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਸ਼ਮਣ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕਮੁੱਠ ਹੋ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿੱਚ ਛੇਤੀ ਖਿਝੋਗੇ ਵੀ ਨਹੀਂ।

ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਨਾ ਲੱਗੇ, ਫਿਰ ਵੀ ਉਸਨੂੰ ਆਪਣੀ ਗੱਲ ਕਹਿਣ ਦਿਓ। ਗੱਲ ਨੂੰ

ਸਿਰਫ਼ ਸੁਣੋ ਹੀ ਨਾ, ਸਗੋਂ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।
ਉਸ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲਣ ਦੇ ਲਹਿਜੇ ਵੱਲ ਵੀ ਧਿਆਨ ਦਿਓ।

ਮਿਹਨਤ ਨਾਲ ਹੀ ਸਦਾ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਿਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ
ਨਾਲ ਕਦੇ ਕੋਈ ਕਮਾਈ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਕਿਸੇ
ਮਸਲੇ ਦਾ ਹੱਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਫ਼ੈਸਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲੋ।
ਇਸ ਵਾਸਤੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨੀ ਪਵੇ, ਪਰ
ਇਸ ਦਾ ਵਧੀਆ ਨਤੀਜਾ ਨਿਕਲੇਗਾ। ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੀ
ਮਿਹਨਤ ਰੰਗ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ
ਫ਼ੈਸਲੇ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲ ਰਹੇ ਹੋ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਕੱਚੇ
ਧਾਗੇ ਵਰਗਾ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਦੁਖੀ
ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਸੁਖੀ ਹੋਵੋਗੇ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਦਾ ਢੰਡੋਰਾ ਨਾ ਪਿੱਟੋ,
ਸਗੋਂ ਅੱਗੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ
ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ?
ਮੈਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਮੇਰਾ ਸਾਥੀ ਕਿਸੇ ਮਸਲੇ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦਾ
ਹੈ ? ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ
ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਸੁਲਝ ਪਾਓਗੇ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਯੋਜਨਾ ਸਲਾਹ ਲੈਣ ਦੁਆਰਾ ਸਫ਼ਲ ਹੋ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਸਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਧਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਪੈਸਿਆਂ
ਦੀ ਗੱਲ ਛਿੜਨ ਉੱਤੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿਚਕਾਰ ਬਹਿਸ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਪਰ ਪੈਸਿਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਨਾ ਪੈਣ ਦਿਓ। ਇੱਕ-
ਦੂਜੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸ਼ੱਕ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਿਲ ਕੇ
ਸਲਾਹ ਕਰੋ।

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਕਹਾਵਤ ਹੈ ਕਿ ਚਾਦਰ ਦੇਖ ਕੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰੋ। ਜੇ
ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲੱਗੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬੈਠ ਕੇ ਪੂਰਾ ਹਿਸਾਬ
ਨਹੀਂ ਲਾਓਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਘਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਪੈਸਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ ?
ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਇਕੱਠੇ ਫ਼ੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਨਾਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਪੈਸਾ ਖਰਚੋਗੇ। ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣੀਆਂ
ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਹੈਸੀਅਤ ਮੁਤਾਬਕ ਖਰਚਾ ਕਰੋ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ

ਬਹੁਤ ਪੈਸਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪਾਣੀ ਵਾਂਗ ਪੈਸੇ ਵਹਾਓ। ਇਹ ਨਾ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਰ ਕਰਜ਼ਾ ਚੜ੍ਹ ਜਾਵੇ। ਜੇ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅਖੀਰ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਪੈਸੇ ਬਚ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪੈਸਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਕਰੋਗੇ। ਜੇ ਪੈਸੇ ਖੁੜ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜੇ ਖਰਚੇ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਹੋਟਲ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰੇ ਹੀ ਖਾਣਾ ਖਾਓ।

ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਦੇ ਸਾਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਇਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾ ਖਰਚਦੇ ਹੋ। ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਵੱਡਾ ਫ਼ੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰੋ। ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਨਾਲ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ। ਇਹ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ‘ਜੇ ਪੈਸਾ ਮੈਂ ਕਮਾਇਆ ਹੈ ਉਹ ਮੇਰਾ ਹੈ।’ ਪਰ ਇਹ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਹ ਸਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਪੈਸਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛੇ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੈਸਾ ਖਰਚ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਖਰਚਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਖੜ੍ਹੀ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਲਝਾਉਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਪੁੱਛਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਵੀ ਸੋਚੋ ਕਿ ‘ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ’ ਨੇ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਆਪਾਂ ਮੰਨਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਪੈਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ਪਰ ਪੈਸਿਆਂ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਨਾ ਵਿਗਾੜੋ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਪੈਸਿਆਂ ਬਾਰੇ ਹੱਦੋਂ ਵਧ ਚਿੰਤਾ ਕਰੋ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਪਾਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਹੋਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਖ਼ਰੀਦੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੀਮਤੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜਿੰਨਾ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਹੈ, ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਸੁਖੀ ਹੋਵੇਗਾ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਮਦਰਦੀ, ਦਇਆ, ਨਿਮਰਤਾ, ਨਰਮਾਈ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਨੂੰ ਕੱਪੜਿਆਂ ਵਾਂਗ ਪਹਿਨ ਲਓ। ਤੀਵੀਂ-ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਿਆਹ ਕਰਨ ਨਾਲ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਿਆਰ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ

ਇੱਜ਼ਤ ਕਰੋਗੇ ਪਰ ਹੁਣ ਤੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਹੀ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸਭਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪਿਆਰਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਔਖੀ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਆਦਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਭਾਵੇਂ ਜਿੰਨੇ ਮਰਜ਼ੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਜਾਓ, ਪੜ੍ਹ-ਲਿਖ ਜਾਓ, ਚੰਗੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਣ ਲੱਗ ਪਵੋ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਇਹ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸਾਥੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਦਾ ਧੀ-ਪੁੱਤ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕੁਝ ਫਰਜ਼ ਬਣਦੇ ਹਨ। ‘ਪਿਆਰ, ਈਰਖਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।’ ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦਾ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਗੂੜ੍ਹਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਨਾ ਕਰੋ। ਇੱਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨਾ ਕਰੋ : ‘ਤੇਰਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਲਾਹ-ਪਾਹ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ’ ਜਾਂ ‘ਮੈਂ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਰੀ ਜਾਵਾਂ, ਤੇਰੀ ਮਾਂ ਨੇ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ।’ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਤੋਂ ਦੇਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਵਿਆਹ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਅਜੇ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦਖਲ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ।

ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਜੋਂ ਸਲਾਹ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹਨਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰਾਇ ਲਵੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ। ਫਿਰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਇੱਜ਼ਤ-ਮਾਣ ਨਾਲ ਖੜ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਨਾ ਲੱਗੇ। ਨਿਮਰਤਾ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਚੰਗਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਬਣਾਈ ਰੱਖ ਸਕੋਗੇ ਅਤੇ ‘ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਿ ਪਾਓਗੇ।’

ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਦਖਲ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਨਾਲ ਉਦੋਂ ਇਸ ਬਾਰੇ

ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਘਰ ਦਾ ਮਾਹੌਲ ਸ਼ਾਂਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਦੋਵੇਂ ਸਲਾਹ ਦੇਵੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੱਦਾਂ ਸੁਲਝਾਓਗੇ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਸੱਸ-ਸਹੁਰੇ ਲਈ ਸਾਡੀ ਦੋਹਾਂ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਜਾਇਜ਼ ਕਿਉਂ ਹੈ? ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਿੱਦਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸੋਚ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝੋ। ਉਹ ਜਾਣ-ਬੁੱਝ ਕੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੁੰਦੇ। ਦਰਅਸਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡਾ ਦਿਲੋਂ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਮੰਨਣੀ ਔਖੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ ਕਿ ਹੁਣ ਤੁਹਾਡਾ ਆਪਣਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਕੱਲੇ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇੱਦਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤੁਹਾਡੀ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ, ਸਗੋਂ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਜੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀ ਡੋਰ ਵੀ ਪੱਕੀ ਹੋਵੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦਾ ਜਨਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਬੇਹੱਦ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸ਼ਾਇਦ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਮਾਂ-ਬਾਪ ਬਣਨ ਕਾਰਨ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਣਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੇਆਰਾਮੀ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਰਕੇ ਪਤੀ-ਪਤਨੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਨਾਜ਼ੁਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਬੜਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਆਰ ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦਾ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਖਿਝਦਾ ਹੈ।

ਪਤੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੇ, ਚਾਹੇ ਅੱਧੀ ਰਾਤ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਹੋਰ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ

ਸਮਾਂ ਲਗਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਹੋਵੇ।

ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਮਾਂ ਬਣਨ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਾਰਾ ਧਿਆਨ ਬੱਚੇ ਵੱਲ ਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਉਸ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਗਏ ਹੋ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਉਹ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ ਕਿਵੇਂ ਵਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਜੇ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਪਤੀ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵਿੱਚ ਹੱਥ ਵਟਾਉਣਾ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਜੇ ਉਹ ਕੋਈ ਕੰਮ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਤਾਂ ਵੀ ਨੁਕਸ ਨਾ ਕੱਢੋ। ਸਗੋਂ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸਿਖਾਓ।

ਪਤੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਣ। ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਲਈ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਨਵੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਰਕੇ ਉਹ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਥੱਕ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਿਰਾਸ਼ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਗੁੱਸਾ ਕੱਢੇ, ਪਰ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਹੜਾ ਕ੍ਰੋਧ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ਉਹ ਸੂਰਬੀਰ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ। ਸਮਝਦਾਰੀ ਤੋਂ ਕੰਮ ਲੈਂਦਿਆਂ ਉਸ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਸਾਥ ਦਿਓ।

ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ। ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਪਿਆਰ ਦਿਖਾਓ ਜਿਵੇਂ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਖ਼ਤ ਲਿਖਣਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇਣਾ। ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਕਸਰ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਪਤਨੀਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਸ਼ੁਕਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਿਖਾਈ ਜਾਵੇ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ 'ਚੰਗਾ' ਲੱਗੇਗਾ। ਪਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਕਿ ਉਹ ਉਹਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਪਿਆਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਦੀ ਸਿਫਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਮਿਹਨਤ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਪਣਾ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਨਾ ਸੋਚੋ, ਸਗੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਭਲਾਈ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਤਾਰੀਫ਼ ਵੀ ਕਰੋ। ਜਿਨਸੀ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਾ ਸੋਚੋ। ਸਗੋਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਇਸ ਹੱਕ ਤੋਂ ਵਾਂਝਾ ਨਾ ਰੱਖੋ ਸਗੋਂ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਬਾਰੇ ਦਿਲ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਅਤੇ ਧੀਰਜ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰ ਸਕੋਗੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸੋਚ ਕੇ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਸਿਖਾਓਗੇ, ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਕੁੱਖ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਉਦੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਪਛਾਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ-ਗ਼ਮੀ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਬੱਚਾ ਹਾਲੇ ਛੋਟਾ ਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਕੁਝ ਨਾ ਕੁਝ ਪੜ੍ਹੋ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਦੁਹਰਾਓ ਤਾਂਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਛੋਟੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਹੀ ਸਿੱਖੇ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸਮਝ ਨਾ ਆਉਣ, ਪਰ ਇੰਨਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਨ ਦਾ ਸ਼ੌਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੋਹਾਂ ਨੂੰ ਨੇੜੇ ਲਿਆ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਮੇਰੇ ਜੀਵਨ ਸਾਥੀ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰ ਲਈ ਜੋ ਕੁਝ ਕੀਤਾ ਹੈ ਉਸ ਲਈ ਕਦਰਦਾਨੀ ਦਿਖਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮੈਂ ਪਿਛਲੇ ਹਫ਼ਤੇ ਕੀ ਕੀਤਾ? ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਪਿਛਲੀ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਦੋਵਾਂ ਬਾਰੇ ਕਦੋਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ?

ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਮਾਪਿਆਂ ਵਜੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਦੇ ਹੋਰ ਕਾਬਲ ਬਣੋਗੇ। ਬੱਚੇ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿੱਚ ਦਇਆ, ਧੀਰਜ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਵਰਗੇ ਗੁਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਠੇ ਕੰਮ ਕਰੋਗੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿਓਗੇ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਪੱਕਾ ਕਰੇਗਾ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤਾਲੀਮ ਦੇਣ ਵੇਲੇ ਇਹ ਕਦੇ ਨਾ ਭੁੱਲੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੀ ਮਿਸਾਲ ਦਾ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਵੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਸਿਰਫ ਉਦੋਂ ਨਾ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕੀਤੀ ਸਗੋਂ ਹਰ ਮੌਕੇ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਬੱਚੇ ਲਈ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਬਣਾਓ। ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰਕੇ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ। ਘਰ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹਾ ਮਾਹੌਲ ਪੈਦਾ ਕਰੋ ਕਿ ਬੱਚੇ ਬੇਝਿਜਕ ਹੋ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਜਾਣਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੋ। ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਸੌਖੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਰੁੱਖੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋਗੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੱਢੋਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਕਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਰਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਕਰਦੇ ਹੋ।

ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬੱਚੇ ਜੋ ਮਰਜ਼ੀ ਕਹਿਣ, ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਿੱਚੋਂ ਨਾ ਟੋਕੋ ਅਤੇ ਕਾਹਲੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਨਾ ਕਰੋ। ਖੁਦ ਤੋਂ ਪੁੱਛੋ, 'ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿੰਦਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦਾ ਸੀ? ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲੇ ਸ਼ਬਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਣਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਨੌਜਵਾਨ ਅਕਸਰ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਵਧਾ-ਚੜ੍ਹਾ ਕੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਜਜ਼ਬਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਬੋਲਦੇ ਹਨ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗੱਲ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਿਹੜਾ ਉੱਤਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਮੂਰਖਤਾਈ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਛੇਤੀ ਗੁੱਸਾ ਨਾ ਕਰੋ।

ਤੁਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਫੈਸਲਾ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਤਾੜਨਾ ਦਿਓਗੇ। ਬੱਚਿਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹੋਵੋ। ਜੇ ਤਾਲੀਮ ਦੇਣ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੋਹਾਂ ਦਾ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਿਖਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕਹਿਣਾ ਮੰਨਣਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਝੱਟ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਪੇ 'ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ'। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬਹਿਸ ਨਾ ਕਰੋ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਇੱਜ਼ਤ

ਨਹੀਂ ਕਰਨਗੇ।

ਅਨੁਸ਼ਾਸਨ ਦੇਣ ਦਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿਓ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਸੂਲ ਕਿਵੇਂ ਬਣਾਏ ਹਨ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਅਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਨੈੱਟ ਵਰਕਿੰਗ ਦੇ ਖਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਖਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣ। ਨਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਓ ਕਿ ਉਹ ਗੰਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਹਵਾਸ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਨ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਇਹ ਪੁੱਛਣ ਵਾਲੇ ਸੁਆਲ ਹਨ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂਕਿ ਮੇਰਾ ਬੱਚਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੇ? ਇਹ ਵੀ ਕਿ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਪਰਵਰਿਸ਼ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਕੀ ਸਿੱਖ ਸਕਦਾ ਹਾਂ?

ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਹੁੱਸਦਾ-ਖੇਡਦਾ ਪਰਿਵਾਰ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਕੋਈ ਘਟਨਾ ਵਾਪਰਨ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਖੁਸ਼ੀ ਗਮੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਪਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਮੁਸੀਬਤ ਆਉਣ 'ਤੇ ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਬੇਝਿਜ਼ਕ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਣ। ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਜੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕੀ ਲੋੜਾਂ ਹਨ।

ਓਦੋਂ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਪਿਆਰਾ ਦੋਸਤ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਵੇ? ਆਪਣੇ ਜਜ਼ਬਾਤ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਦਬਾ ਕੇ ਨਾ ਰੱਖੋ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਆਰਾਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸੌਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇੱਥੇ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੁੱਖ ਸਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗੀ।

ਕਿਸੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ। ਹਿਚਕਿਚਾਉਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੋ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਦੋਸਤ-ਮਿੱਤਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ-ਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਲਾਹਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋਗੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਦੀਆਂ ਤੰਦਾਂ ਪੱਕੀਆਂ ਹੋਣਗੀਆਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਝੋਲੀ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਵੇਗੀ।

ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਗਮ

ਅੱਜ ਤੱਕ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜੂਨ 2020 ਵਿੱਚ 42000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ, ਬਰਾਜ਼ੀਲ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਯੂਰਪ ਦੇ ਮੁਲਕਾਂ ਇੰਟਲੀ ਅਤੇ ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਘਰਾਂ ਦੇ ਘਰ ਖਾਲੀ ਹੋ ਗਏ ਹਨ।

ਕੋਮਲ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਮੇਰੇ ਅਤੇ ਸੋਫੀਆ ਦੇ ਵਿਆਹ ਨੂੰ 39 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਾਲ ਹੋ ਗਏ ਸਨ ਜਦੋਂ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨੇ ਉਸ ਦੀ ਜਾਨ ਲੈ ਲਈ। ਮੇਰੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗ਼ਮ ਵਿੱਚ ਡੁਬਾ ਰਿਹਾ। ਮੇਰੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਹੁਣ ਮੇਰੀ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਵਿਛੜਿਆਂ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹਨ ਪਰ ਅਜੇ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਘੇਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ।’

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਦਾ ਗ਼ਮ ਸਹਿ ਰਹੇ ਹੋ? ਜੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਕੋਮਲ ਵਾਂਗ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹੋਵੋ। ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗ਼ਮ ਹੋਰ ਕੋਈ ਨਹੀਂ। ਸੋਗ ਬਾਰੇ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਹਰ ਵੀ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਸਹਿਮਤ ਹਨ। ਰਸਾਲੇ ਦਾ ਅਮੈਰੀਕਨ ਜਰਨਲ ਆਫ਼ ਸਾਈਕੋਟਰੀ (THE AMERICAN JOURNAL OF PSYCHIATRY) ਮੁਤਾਬਕ ‘ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਆਪਣੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਨੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਉਸ ਨੂੰ ਗੁਆ ਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਦੁੱਖ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੈ।’ ਜਿਸ ਇਨਸਾਨ ਉੱਤੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦਾ ਇੰਨਾ ਵੱਡਾ ਪਹਾੜ ਟੁੱਟਾ ਹੋਵੇ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੇ ‘ਮੈਨੂੰ ਕਦੋਂ ਤੱਕ ਇੰਨਾ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਰਹਿਣਾ? ਕੀ ਮੈਂ ਦੁਬਾਰਾ ਖੁਸ਼ ਹੋ ਪਾਵਾਂਗਾ? ਮੈਨੂੰ ਸੋਗ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਕਿੱਦਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ?’

ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੀ ਬੀਤ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਕਈ ਮਾਹਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਹਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਤਰੀਕੇ

ਨਾਲ ਸੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦੁੱਖ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ‘ਦਬਾਅ’ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ? ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੁੱਖ ਜ਼ਾਹਰ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਦਿਲ ਹਲਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਹੀ ‘ਸਹੀ ਤਰੀਕਾ’ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਆਪਣੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਜਿਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਈ ਹੈ ਉਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਣ।

ਸੋਗ ਦੇ ਕਿੰਨੇ ਕੁ ਬੁਰੇ ਨਤੀਜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ?

ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰੇ ਜਾਂ ਕਿੱਦਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ। ਪਰ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਆਓ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ‘ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ।

ਗ਼ਮ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਣਾ : ਵਾਰ-ਵਾਰ ਰੋਣਾ, ਇਕਦਮ ਮੂਡ ਬਦਲ ਜਾਣਾ, ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਬਹੁਤ ਦਿਲ ਕਰਨਾ, ਇੱਦਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਜਾਂ ਸੁਪਨਿਆਂ ਕਰਕੇ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਹੋਰ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ‘ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲ ਸਦਮਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਯਕੀਨ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤਲਵਿੰਦਰ ਦੇ ਪਤੀ ਦੀ ਅਚਾਨਕ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ ਤਾਂ ਉਸ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਦਿਆਂ ਉਹ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : ‘ਤਰਨਜੀਤ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ‘ਤੇ ਮੈਂ ਸੁੰਨ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਮੈਂ ਰੋਲੀ ਨਹੀਂ ਪਾ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇੰਨਾਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਤਰਨਜੀਤ ਹੁਣ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰਹੇ ਸਨ।’

ਚਿੰਤਾ ਹੋਣੀ, ਗੁੱਸਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਆਮ ਹੈ:

ਅਜਮੇਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ‘ਆਪਣੇ 24 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਮੁੰਡੇ, ਅਮਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸਾਨੂੰ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁੱਸਾ ਆਉਂਦਾ ਸੀ। ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੈਰਾਨੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਅਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਵੀ ਇੰਨਾਂ

ਗੁੱਸਾ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਰਦੇ ਹੁੰਦੇ। ਅਸੀਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਸੀ ਕਿ ਕਾਸ਼ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਹੋਰ ਕਰ ਸਕਦੇ' ਪੁਨੀਤ ਦੀ ਪਤਨੀ ਲੰਬੀ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੀ ਗਈ। ਉਹ ਵੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਿਆਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : 'ਪਹਿਲਾਂ-ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਜ਼ਰੂਰ ਬੁਰਾ ਇਨਸਾਨ ਹੋਣਾ ਤਾਂ ਹੀ ਰੱਬ ਨੇ ਮੇਰੇ ਉੱਤੇ ਇੰਨਾਂ ਦੁੱਖ ਲਿਆਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਹੋਰ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗਾ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਰੱਬ ਨੂੰ ਦੋਸ਼ੀ ਠਹਿਰਾ ਰਿਹਾ ਸੀ।' ਕੋਮਲ ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਚੁੱਕਾ ਹਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਫੀਆ ਉੱਤੇ ਹੀ ਗੁੱਸਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਉਂ ਚਲੀ ਗਈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਇੰਨਾਂ ਸੋਚਣ ਕਰਕੇ ਦੋਸ਼ੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦੀ ਤਾਂ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।'

ਸੋਚਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰਹਿਣਾ : ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਇੰਨਾਂ ਦੇ ਖਿਆਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕੋਈ ਤੁੱਕ ਨਹੀਂ ਬਣਦੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਮਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਸੁਣ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਸੋਗੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਵੇ।

ਤਲਵਿੰਦਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਕਈ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਹੀ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦਿਮਾਗ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਰਨਜੀਤ ਦੀ ਮੌਤ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਘੁੰਮਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਸਨ। ਧਿਆਨ ਨਾ ਲੱਗਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਸੀ।'

ਸੁੰਮਨ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਅੰਗ-ਸੰਗ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਨਾਲ ਰੋਜ਼ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਉਹ ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਮੈਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਉਹਦੇ ਨਾਲ ਹਰ ਵੇਲੇ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।'

ਇਕੱਲੇ-ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦਿਲ ਕਰਨਾ : ਸੋਗੀ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਸਮੇਂ ਬੁਰਾ ਜਾਂ ਓਪਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੋਮਲ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ਵਿਆਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦੇ ਵੇਲੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਇੱਥੇ ਕੋਈ

ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੁਆਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਉਦੋਂ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਸੀ।’

ਅਜਮੇਰ ਦੀ ਪਤਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜੋ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਸਾਡੇ ਦੁੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਫੋਕੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਜੋ ਦੱਸਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਕਿੰਨਾਂ ਵਧੀਆ ਕਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਔਖੀ ਲੱਗਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਸੇ ਲਈ ਨਹੀਂ ਰੁਕਦੀ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਚੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਾ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਧੀਰਜ ਸੀ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਆਉਣੀਆਂ : ਭੁੱਖ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਲੱਗਣੀ, ਭਾਰ ਘੱਟ-ਵੱਧ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣੀ, ਇੱਦਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਹੈ। ਅਰੁਣ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਮੌਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਤਕਰੀਬਨ ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੱਕ ਉਸ ਨਾਲ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ‘ਮੈਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਹਰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਡੈਡੀ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਸੀ।’

ਅਮਰਨਾਥ ਆਪਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਿਆਂ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਦਿਵਾਇਆ ਕਿ ਮੈਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਠੀਕ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਿਆ ਕਿ ਸੋਗ ਦਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਹਾਲਤ ਇੱਦਾਂ ਦੀ ਹੋ ਗਈ ਸੀ। ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਮੈਂ ਠੀਕ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪਿਆ।’ ਪਰ ਅਮਰਨਾਥ ਦਾ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਜਾਣ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਵਧੀਆ ਸੀ। ਸੋਗ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘਟ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਧ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਬਿਮਾਰੀ ਵੀ ਲੱਗ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣੀ : ਅਜਮੇਰ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਅਮਰ ਦੀ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਸ ਦੇ ਬੌਸ ਅਤੇ ਮਕਾਨ-ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਵੀ ਦੱਸਣਾ ਪਿਆ। ਸਾਨੂੰ ਕਈ

ਕਾਨੂੰਨੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਭਰਨੇ ਪਏ। ਸਾਨੂੰ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਕਿ ਅਸੀਂ ਅਮਰ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਰੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ ਕਿਹੜੀਆਂ ਨਹੀਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਲਾਉਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਥੱਕ ਚੁੱਕੇ ਸੀ।

ਪਰ ਕਈਆਂ ਲਈ ਅਸਲੀ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ; ਦਾ ਅਜੀਜ਼ ਕਰਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਤਲਵਿੰਦਰ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਇਆ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਤਰਨਜੀਤ ਹੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸੀ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਹੋਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਮੈਂ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰ ਵੀ ਸਕਾਂਗੀ?'

ਉੱਪਰ ਦੱਸੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਦਰਦ ਸਹਿਣਾ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਰੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਪਤਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇਹ ਗ਼ਮ ਸਹਿਣਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਆਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਗ਼ਮ ਦੇ ਬੁਰੇ ਅਸਰਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਝੱਲਣੀ ਪੈਂਦੀ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਜਾਣ ਕੇ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਉਤਾਅ-ਚੜ੍ਹਾਅ ਆਉਣੇ ਆਮ ਹਨ।

ਕੀ ਮੈਂ ਮੁੜ ਕੇ ਕਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਂਗ ਖੁਸ਼ ਰਹਿ ਸਕਾਂਗਾ ?

ਕੀ ਉਮੀਦ ਕਰੀਏ : ਸੋਗ ਦੀ ਪੀੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ, ਇਹ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ 'ਠੀਕ' ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸੋਗ ਦੀ ਪੀੜਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਇਹ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਮੁੜ ਤੋਂ ਜਾਗ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਚਾਨਕ ਕੁਝ ਯਾਦਾਂ ਤਾਜ਼ੀਆਂ ਹੋ ਜਾਣ ਜਾਂ ਕੁਝ ਖ਼ਾਸ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਜਿਵੇਂ ਵਿਆਹ ਦੀ ਸਾਲ-ਗਿਰ੍ਹਾ ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੀ ਵਰ੍ਹੇ-ਗੰਢ। ਪਰ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਜਾਂ ਦੋਸਤ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਖੁਦ ਆਪਣੇ ਗ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕੁਝ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਦਾ ਹੈ।

ਗ਼ਮ ਦੀ ਘੜੀ ਕਿੰਨੀ ਲੰਬੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ? :

ਕੁਝ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਕੁਝ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗ਼ਮ ਵਿੱਚੋਂ ਉੱਭਰ ਆਉਣ। ਪਰ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਸਾਲ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਸੋਗ (Chronic Grief) ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇ। ਅਮਰਨਾਥ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਤਿੰਨ ਸਾਲ ਤੱਕ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬਾ ਰਿਹਾ।’

ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਧੀਰਜ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਰੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਤੁਲਨਾ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਸੋਗ ਦੀ ਪੀੜਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਗ਼ਮ ਘਟਾ ਸਕੋ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿਣ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ ?

ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਵੇਂ ਨਿਕਲੀਏ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਵੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਹੀ ਸਲਾਹਾਂ ਮਿਲਣਗੀਆਂ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਸਲਾਹਾਂ ਦੂਜੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹੋਣ। ਜਿਵੇਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ। ਪਰ ਕੁਝ ਸਲਾਹਾਂ ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਕਾਰਗਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਮਾਹਰ ਵੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਸਲਾਹਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਖੋਜਾਂ ਉੱਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

1. ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਬੂਲ ਕਰੋ :

ਕੁਝ ਮਾਹਰ ਮੰਨਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸੋਗ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ ਇੱਦਾਂ ਕਰਨਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਪਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਸੀਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਪਰ ਖਿੱਝ ਆਵੇ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਣਾ ਆਮ ਜਿਹੀ ਗੱਲ ਹੈ।

- ਇੱਦਾਂ ਨਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਵੇਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁੱਲ ਇਕੱਲੇ ਵੀ ਨਾ ਕਰੋ। ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਦੀ

ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਮੌਕੇ ਉੱਤੇ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸ ਦੀ ਨਹੀਂ।

- ਆਪਣੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦਿਆਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹੋਗੇ ਅਤੇ ਕਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਕੱਲੇ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਨਾਲੋਂ ਦੋ ਚੰਗੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਜੇ ਉਹ ਡਿੱਗ ਪਵੇ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਉਹਨੂੰ ਚੁੱਕੇਗਾ।

2. **ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢੋ :** - ਸੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਖਾਣ ਨਾਲ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਫਲ-ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

- ਖੂਬ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਪੀਓ ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਵਧੀਆ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੋੜ੍ਹਾ-ਬੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਵਿਟਾਮਿਨ ਵਗ਼ੈਰਾ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲੋਂ ਵੀ ਸਲਾਹ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਤੁਰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਨ ਨਾਨ ਨਿਰਾਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਛੋੜੇ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਜਾਂ ਵਿਛੋੜੇ ਕਰਕੇ ਆਉਂਦੇ ਖ਼ਿਆਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਮਿਲ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਸਗੋਂ ਉਸਨੂੰ ਖਿਲਾਉਂਦਾ-ਪਿਲਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਉਸ ਦੀ ਦੇਖ-ਭਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

3. **ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲਵੋ :**

- ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਪਰ ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਨੀਂਦ ਲੈਣੀ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੈਫ਼ੀਨ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੀਂਦ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਆਣ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੁਝ ਪਲਾਂ ਦਾ ਆਰਾਮ ਚੰਗਾ ਹੈ, ਬਜਾਏ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਮਿਹਨਤ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਜੋ ਕੇਵਲ ਹਵਾ ਨੂੰ ਫੜਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ।

4. ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਢਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ :

- ਇਹ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਅਲੱਗ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੋਗ ਮਨਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਖੀਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੀ ਦੇਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਤਰੀਕਾ ਸਹੀ ਹੈ।

- ਕਈ ਲੋਕੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਹੌਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਹੋਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਮਾਹਰਾਂ ਦੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਚਾਰ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੱਸਣ ਨਾਲ ਸੋਗ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਜਿਗਰੀ ਦੋਸਤ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਿਖ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਕੁਝ ਲੋਕ ਰੋ ਕੇ ਆਪਣਾ ਗਮ ਹੌਲਾ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਲੋਕ ਘੱਟ ਰੋਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਗਮ ਹੌਲਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦਾ ਹੈ।

5. ਖੁੱਦ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ :

- ਕਈ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਗਮ ਨੂੰ ਭੁਲਾਉਣ ਲਈ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਇਹੋ ਜਿਹੇ 'ਤਰੀਕੇ' ਘਾਤਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤਾਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੇ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

6. ਸਮੇਂ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ :

- ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੋਈ ਅਲੱਗ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਇੰਦਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਦੁੱਖ ਬਾਰੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿੰਦੇ।

- ਤੁਸੀਂ ਨਵੇਂ ਦੋਸਤ ਬਣਾ ਕੇ, ਪੁਰਾਣੇ ਰਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ

ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਕੇ, ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਸਿੱਖ ਕੇ ਜਾਂ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਕਰਕੇ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਗ਼ਮ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

- ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਬਦਲਣ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਹੀ ਸੋਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਡੁੱਬੇ ਰਹਿੰਦੇ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਹਾਡੇ ਜ਼ਖ਼ਮ ਭਰ ਜਾਣਗੇ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਹਰੇਕ ਕੰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ ਹੈ, ਇੱਕ ਹੋਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੱਸਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਸੋਗ ਕਰਨ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਕੱਢਣ ਦਾ ਵੇਲਾ ਹੈ।

7. ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ :

- ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ ਦੁਬਾਰਾ ਤੋਂ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ।

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਸੌਂਦੇ ਹੋ, ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖੋਗੇ ਕਿ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ।

- ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜਾ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲੇਗਾ।

8. ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ :

- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਕਿਸੇ ਦੋਸਤ-ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਮੌਤ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਬਾਅਦ ਹੀ ਵੱਡੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਕਈ ਵਾਰ ਉਹ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਛਤਾਉਂਦੇ ਹਨ।

- ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੀ ਥਾਂ ਜਾਣ, ਨੌਕਰੀ ਬਦਲਣ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਮਾਂ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮਿਹਨਤੀ ਮਨੁੱਖ ਦੀਆਂ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਫ਼ਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਪਰ ਕਾਹਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹੱਥ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ।

8. ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਨੂੰ ਭੁੱਲੋ ਨਾ :

- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਹ ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਕਰ ਸਕੇ ਹਨ।

- ਆਪਣੇ ਅਜੀਜ਼ ਦੀਆਂ ਫ਼ੋਟੋਆਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਇੱਕਠੀਆਂ

ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਜਾਂ ਪਲਾਂ ਨੂੰ ਡਾਇਰੀ ਵਿੱਚ ਲਿਖ ਲਓ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਯਾਦ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਭ ਕੇ ਰੱਖੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਿੱਠੀਆਂ ਯਾਦਾਂ ਮੁੜ ਤਾਜ਼ਾ ਹੋ ਜਾਣ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਦੇਖੋ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗੇ ਕਿ ਹੁਣ ਸੰਭਲ ਗਏ ਹੋ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਦਿਨਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹੋ।

10. ਕਿਤੇ ਘੁੰਮਣ ਜਾਓ :

- ਇਸ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕਿਤੇ ਛੁੱਟੀ ਉੱਤੇ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੰਬੀ ਛੁੱਟੀ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਦੋ ਦਿਨ ਲਈ ਕਿਤੇ ਘੁੰਮਣ-ਫਿਰਨ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਮਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਪਾਸੇ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਸੈਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਾ, ਮਿਊਜ਼ੀਅਮ ਦੇਖਣਾ ਜਾਂ ਗੱਡੀ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਜਾਣਾ।

- ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਤੋਂ ਹਟ ਕੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗਮ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

11. ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ :

- ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੂਸਰਿਆਂ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇਗਾ।

- ਤੁਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਵਿਛੋੜੇ ਦਾ ਗਮ ਝੱਲ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕੋਈ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਖੁਦ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲੇਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਕਸਦ ਹੋਵੇਗਾ ਜਿਸ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੋੜ ਸੀ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਲੈਣ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਸ਼ੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

12. ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਲ ਦਿਓ :

- ਸੋਗ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਵੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ

ਲਈ ਕੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਇਨੇ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

- ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਿਵੇਂ ਜੀ ਰਹੇ ਹੋ।

- ਜੇ ਲੋੜ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਫੇਰ-ਬਦਲ ਕਰੋ।

ਸਿਆਣਿਆਂ ਦਾ ਕਥਨ ਹੈ ਕਿ ਸੋਗ ਵਾਲੇ ਘਰ ਜਾਣਾ ਖੁਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਘਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਸਭ ਦਾ ਅੰਤ ਮੌਤ ਹੈ ਅਤੇ ਉੱਥੇ ਬੈਠਾ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਅੰਤ ਬਾਰੇ ਸੋਚਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਚੀਜ਼ ਤੁਹਾਡੇ ਦਿਲ ਦੀ ਪੀੜ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਤਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੀ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੁਝਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਗ ਤੋਂ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਬਸ ਇਹੀ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ਼ਮ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਕਦਮ ਵੀ ਤੁਹਾਡਾ ਗ਼ਮ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਹਰ ਪਲ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕੁਦਰਤ ਦਾ ਅਸੂਲ ਹੈ। ਗ਼ਮੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਵੀ ਸਦਾ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੀ ਅਤੇ ਗੱਲ ਸਿਰਫ਼ ਇਸ ਕੜਵੇ ਸੱਚ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰਨ ਦੀ ਹੈ।

ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਅਤੇ ਮਾਫ਼ੀ

ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ, ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦਿਖਾਉਣ ਨਾਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਭਰੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਬਣਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਕੀ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਦੀ ਹੱਦ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ?

ਹੁਣ ਦੇਖਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਕੀ ਹੈ ? ਅੱਜ ਦੀ ਅਸਲੀਅਤ ਭਰੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪੱਖਪਾਤ, ਕੌਮ-ਪ੍ਰਸਤੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਤਾ ਕਰਕੇ ਅਸਹਿਣਸ਼ੀਲਤਾ ਫੈਲੀ ਹੋਈ ਹੈ। ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਆਦਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਨੀਵਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਰੰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਾਹਜ਼ਤਾ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਨਫ਼ਰਤਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਵੱਖਰੀਆਂ-ਕਾਮੁਕ ਬਿਰਤੀਆਂ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਿਆਲੂ, ਧੀਰਜਵਾਨ ਅਤੇ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚੰਗਾ ਤਾਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਬਹੁਤੀ ਵਾਰ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਪ੍ਰਚਾਰ ਬਣ ਕੇ ਹੀ ਰਹਿ ਗਿਆ ਹੈ। ਨਿਆਂ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਸੀਂ ਕਮਜ਼ੋਰ ਅਤੇ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਪੱਖਪਾਤ ਕਰ ਜਾਂਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਹ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੇ ਕਿਉਂ ਹਨ ?

ਭਾਵੇਂ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਬਣਨ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਹੈ : ਪਿਆਰ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਮੀਆਂ-ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਅਤੇ ਚਿੜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਆਪਣੇ ਦਿਲਾਂ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਖੋਲ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਕਈ ਸਿਆਣੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਲਾਹਾਂ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਗੱਲੋਂ ਨਾਰਾਜ਼ ਕੀਤਾ ਵੀ ਹੈ ਤਾਂ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਦੀ ਸਹਿੰਦੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਪਰ ਕੀ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਅਸਲੀਅਤ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਅਪਣਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ? ਕਿਉਂਕਿ ਬਦਤਮੀਜ਼ੀ, ਪਾਖੰਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸਮਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਇਮ-ਕਾਨੂੰਨ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਲੋਕ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਹੱਦਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਕੀ ਸਹੀ ਅਤੇ ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਕਿਸੇ ਨਾਲ

ਕੋਈ ਦੁੱਖਦਾਈ ਅਤੇ ਨੀਚ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਦਲੇਰੀ ਨਾਲ ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚੋਂ ਦੁਸ਼ਟਤਾ ਨੂੰ ਕੱਢਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਖਪਾਤ ਇਨਸਾਨਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਦਾ ਬੜਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗ਼ਲਤ ਵਰਤਾਵ ਦੀ ਮਾਫ਼ੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦੇ ? ਇਹਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਲੱਛਣ ਘੁਮੰਡ ਨੂੰ ਮੰਨਿਆਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਚਰਨ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਮੰਨਦਾ ਹੈ : ‘ਘੁਮੰਡ ਕਰਕੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।’ ਜ਼ਿਆਦਾ ਘੁਮੰਡੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਮੰਨਦੇ ਹੋ ਕਿ ਆਪਣਾ ਕਸੂਰ ਮੰਨਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਸ਼ਰਮਿੰਦਾ ਹੋਣਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਿਵੇਂ ? ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਝਗੜਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ‘ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ। ਲੜਾਈ ਮੈਂ ਨਹੀਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ।’ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਪਰ ਤਣਾਅ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਬਾਰੇ ਦੁਬਾਰਾ ਸੋਚਦੇ ਹੋ, ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਇਹ ਸੌਖੇ ਜਿਹੇ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਕਹਿ ਹੁੰਦੇ, ‘ਮੈਨੂੰ ਮਾਫ਼ ਕਰ ਦਿਓ।’

ਸਾਰੀ ਗੱਲ ਨਜ਼ਰੀਏ ਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੋ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਤਾਂ ਹੀ ਮੰਗੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋ। ਜ਼ਮੀਲਾ ਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਪਤਨੀ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੀ ਗ਼ਲਤੀ ਮੇਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ‘ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ’ ਸੌਖੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਦੋਵੇਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਪਛਤਾਵਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮੇਰਾ ਮਤਲਬ ਕਿ ਜੇ ਗ਼ਲਤੀ ਸਾਡੀ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਕੱਲੀ ਮਾਫ਼ੀ ਕਿਉਂ ਮੰਗਾਂ ?

ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਦੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਇਆ, ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ ਕਸੂਰ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਮੀਲ ਨਾਂ ਦਾ ਪਤੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੂਰਾ ਯਕੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਗ਼ਲਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਮਾਫ਼ੀ ਨਾ ਮੰਗ ਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਾਬਤ ਕਰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਸੂਰ ਹੋ।’

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਮਾਫ਼ੀ ਬਲਦੀ ਉੱਤੇ ਪਾਣੀ ਪਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰਨਾ ਸਾਡੇ ਪਾਲਣ-ਪੋਸ਼ਣ ‘ਤੇ ਵੀ

ਨਿਰਭਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਅਜਿਹੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਹੋ ਜਿੱਥੇ ਕੋਈ ਮਾਫੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗਦਾ ਸੀ। ਜੇ ਇਹ ਗੱਲ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਨਹੀਂ ਸਿੱਖਿਆ। ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤੁਹਾਡੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣੀ ਹੀ ਨਹੀਂ।

ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ? ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗੀ ਸੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਚੰਗਾ ਲੱਗਾ ਸੀ। ਕਿਉਂ ਨਾ ਆਪਣੇ ਪਤੀ ਜਾਂ ਪਤਨੀ ਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਾਓ? ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਵੀ ਲੱਗਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਫਿਰ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਤੋਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਜਾਂ ਜਾਣੇ-ਅਣਜਾਣੇ ਜੋ ਵੀ ਕੀਤਾ, ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਬਦ ਸੁਣ ਕੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇਗਾ।

ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ। ਮਾਫੀ ਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਨਾ ਸਮਝੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਦਿੱਤੇ ਹਨ ਪਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਜਿੱਤ ਸਮਝੋ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਰੁੱਸਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਉੱਚਾ ਪਹਾੜ ਚੜ੍ਹਨ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਬਣਾਉਣੀ ਔਖੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੈ ਪਰ ਨਾਮੁਮਕਿਨ ਨਹੀਂ। ਹਾਂ, ਤੇ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਮਾਫੀ ਮੰਗ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਗੱਲ ਰਾਈ ਦਾ ਪਹਾੜ ਬਣਨ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਹਿਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋ।

ਫਟਾਫਟ ਮਾਫੀ ਮੰਗੋ। ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣੀ ਔਖੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇ ਸਾਰਾ ਕਸੂਰ ਤੁਹਾਡਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੇ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਵੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਮਾੜਾ ਸਲੂਕ ਕਰਨ ਦਾ ਬਹਾਨਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲ ਜਾਂਦਾ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸੋਚ ਕੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਤੋਂ ਨਾ ਝਿਜਕੋ ਕਿ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਡੇ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਲਈ ਵੀ ਮਾਫੀ ਮੰਗਣੀ ਸੌਖੀ ਹੋ ਜਾਵੇਗੀ। ਤੁਸੀਂ ਜਿੰਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਫੀ ਮੰਗੋਗੇ, ਓਨਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋਵੇਗਾ।

ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ, ਤੁਸੀਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਓ। ਨਿਮਰ ਬਣ ਕੇ ਹੀ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਨਾਲੋਂ ਚੰਗੇ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜਗਮੋਹਣ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ‘ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਦੀ ਗੱਡੀ ਉਸ ਮੋੜ ਉੱਤੇ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ। ਇਸ ਮੋੜ ਉੱਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਪਿਆਰ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦੇਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਕੁਸਮ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਦਾ ਟੀਚਾ ਦੁਬਾਰਾ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ ਕਿ ਕੌਣ ਸਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੌਣ ਗਲਤ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਥੀ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਕਰੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਸ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਲੱਗੇ।’

ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਰਵੱਈਏ ਨੂੰ ਸਹੀ ਠਹਿਰਾਉਣ ਲਈ ਬਹਾਨੇ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਦਿਲੋਂ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਹੈ। ਨਾਲ ਚੁੱਭਵੇਂ ਅੰਦਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿਣਾ ਕਿ ‘ਸੌਰੀ, ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਨੀ ਛੇਤੀ ਗੱਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।’ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਹਿ ਕੇ ਮਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਮੰਗ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ। ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਕੀਤਾ ਉਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ-ਸਾਥੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਈ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗਲਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਸੱਚਾਈ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਗ਼ਲਤੀ ਕਰਦਾ ਹੈ : ‘ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਵੀ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬੇਕਸੂਰ ਹੋ ਤਾਂ ਵੀ ਮੰਨੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਹੀ ਨਹੀਂ ਹੋ ਸਕਦੇ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਮੁਕੱਦਮੇ ਵਿੱਚ ਪਹਿਲਾਂ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਉਹੋ ਸੱਚਾ ਜਾਪਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਦ ਦੂਜੇ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਗੰਢ ਖੁੱਲ੍ਹਦੀ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਾਫ਼ੀ ਮੰਗਣੀ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗੀ ਜੇ ਸਾਡਾ ਆਪਣੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੋਵੇ।

ਸੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸੰਕਲਪ

ਰੱਬ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਲੋਕਾਈ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਅੱਜ 2020 ਵਿੱਚ ਵੀ ਜ਼ੋਰਾਂ-ਜ਼ੋਰਾਂ 'ਤੇ ਜਾਰੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗ਼ਰੀਬ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿੱਥੇ ਇੱਕ ਧਰਮ ਦੇ ਨਾਂ 'ਤੇ ਰਿਆਸਤਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਧਰਮ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਕਿਸੇ ਇੱਕ 'ਰੱਬ' ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਰੱਬ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਹੈ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਰੱਬ ਇੱਕ ਹੈ' ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਅਕੀਦੇ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਵ ਤੋਂ ਇਹ ਗੱਲ ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਹਦਾ ਧਰਮ ਗਰੰਥ, ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬ 'ਰੱਬ' ਨੇ ਆਪ ਲਿਖਾਈ ਸੀ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਅੰਤਮ ਸੱਚ ਹੈ। ਪਰ ਹੈਰਾਨਗੀ ਕਿਤਾਬਾਂ, ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਗੱਲਾਂ ਵੱਖਰੀਆਂ-ਵੱਖਰੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨਤੀਜਾ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ 'ਰੱਬ' ਇੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਅਗਰ ਇੱਕ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ।

ਧਰਮ ਨੂੰ ਤਿੰਨ ਕਿਸਮ ਦੇ ਲੋਕ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤੁੰਨ-ਤੁੰਨ ਕੇ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ:

1. ਰਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦੇ ਲੋਕ।
2. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਨਾਂਢ, ਅਮੀਰ, ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਲੋਕ।
3. ਪੁਜਾਰੀ ਵਰਗ। ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਪੂਰਕ ਹਨ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੀ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਲੋਕਾਂ ਉੱਪਰ ਰਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਸਿਰਜਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਜਾਇਜ਼ ਠਹਿਰਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਸਰਦਾਰੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖ ਸਕੇ। ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਟੀ. ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਆਦਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਪੱਕਿਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਧੁੰਮਾਂਧਾਰ ਪ੍ਰਚਾਰ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਗੱਲ ਬਿਠਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ

ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨਾਲ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ, ਦਿਆਲੂ ਅਤੇ ਘਟ-ਘਟ ਦੀ ਜਾਨਣ ਵਾਲੇ ਰੱਬ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਨਾਲ ਹੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕੁਝ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸਭ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਹੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ, ਉਹਦੀ ਹੋਂਦ ਅਤੇ ਉਹਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿੰਤੂ-ਪ੍ਰੰਤੂ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁੱਲ ਮੂਰਖਤਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਜਾਂ ਖਿਲਵਾੜ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸੂਰ, ਦੋਸ਼ ਸਾਡਾ ਆਪਣਾ ਹੈ, ਉਸ ਸ਼ਹਿਨਸ਼ਾਹਾਂ ਦੇ ਸਹਿਨਸ਼ਾਹ, ਰੱਬ, ਭਗਵਾਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਡੇ ਕੋਲੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਕੁਤਾਹੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਕੁਝ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਸੀਂ ਉਹਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਢਾਲਿਆ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਹੁਣ ਰੱਬ ਜਾਂ ਭਗਵਾਨ, ਅੱਲ੍ਹਾ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤਿੰਨ ਢੰਗ-ਤਰੀਕੇ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ‘ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚੋਲੇ’ ਯਾਨੀਕ ਪੰਡਿਤ, ਮੂਲਾ, ਭਾਈ, ਪਾਦਰੀ ਆਦਿ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

1. ਰੱਬ ਦਾ ਡਰ ਜੋ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਛੋਟੇ ਹੁੰਦਿਆਂ ਹੀ ਕੁੱਟ-ਕੁੱਟ ਕੇ ਭਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਰੱਬ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ, ਉਹਦੀ ਉਸਤੱਤ, ਗੁਣ-ਗਾਇਨ ਹਰ ਵੇਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਭਜਨ, ਸ਼ਬਦ, ਭੋਟਾਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਵਾਲੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਗੀਤ ਕੱਵਾਲੀਆਂ ਉਸ ਅੱਲ੍ਹਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਦੀ ਉਸਤਤਿ ਵਿੱਚ ਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਕਿਤੇ ਨਾਰਾਜ਼ ਨਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾ ਪਾ ਦੇਵੇ।
3. ਉਸ ਮਹਾਂ-ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਦੁਨੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸੰਚਾਲਕ, ਰੱਬ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਦਾਨ, ਚੜ੍ਹਾਵੇ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਖਾਹਿਸ਼ਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੁੱਖਣਾ ਪੂਰੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਹੁਣ ਦੇਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਸਮਝ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ‘ਸਰਬ-ਸ਼ਕਤੀਮਾਨ’ ਤੋਂ ਕੰਮ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕੱਢਵਾਉਣ ਲਈ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸੀਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਜਿਹੜਾ ਛੋਟੇ ਤੋਂ ਛੋਟਾ ਅਫ਼ਸਰ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਸਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਜਿਸ ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸ ਰਾਜ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੇ ਉਸ ਅਫ਼ਸਰ

ਨੂੰ ਇਹ ਤਾਕਤ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਉਸ ਤਾਕਤਵਰ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਇਹ ਤਿੰਨੋਂ ਹਥਿਆਰ ਵਰਤਦੇ ਹਾਂ। ਉਸ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਅਸੀਂ ਡਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਹਦੀ ਚਾਪਲੂਸੀ, ਗੁਣਗਾਣ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੇ ਕੇ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਵਤ ਦੀ ਬਜਾਏ ਕੋਈ ਤੋਹਫ਼ਾ ਦੇ ਕੇ ਜੋ ਕਿ ਰਿਸ਼ਵਤ ਹੀ ਹੈ, ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਕਰਵਾਉਂਦੇ ਹਾਂ।

ਇਸ ਸਾਰੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਕਾਰਨ ਹੈ ਕਿ ਰਿਸ਼ਵਤਖੋਰੀ, ਚਮਚਾਗਿਰੀ ਅਤੇ ਡਰ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਅਚੇਤ ਮਨ ਵਿਚ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੇ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਘਰ ਕਰ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦਾ ਅਸੀਂ ਹਰ ਪਲ, ਹਰ ਘੜੀ ਪ੍ਰਚਾਰ, ਮੰਦਿਰਾਂ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ, ਮਸੀਤਾਂ, ਗਿਰਜਾਘਰਾਂ, ਟੀ. ਵੀ., ਰੇਡੀਓ, ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ, ਪ੍ਰਵਚਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸੋਸ਼ਲਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਸੁਣਦੇ ਦੇਖਦੇ-ਪੜ੍ਹਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਇਸੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਛਤਰ-ਛਾਇਆ ਹੇਠ ਆਪਣਾ ਆਰਥਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ, ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਕਈ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਸੋਸ਼ਣ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਸਾਡੀ ਸੋਚ, ਫਿਰ ਸਾਡਾ ਵਰਤਾਵ ਅਤੇ ਉਸ ਵਰਤਾਵ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਕਰਕੇ ਹੈ।

ਅਗਰ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬਾਬਿਆਂ, ਸਾਧਾਂ ਦੀਆਂ ਹੇੜ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹੇੜ੍ਹਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਹੈ। ਅਗਰ ਡੇਰੇ, ਜਠੇਰੇ, ਮਟੀਆਂ, ਕਬਰਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਪੂਜਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦਾ ਕਾਰਨ ਵੀ ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਹੈ।

ਸਮਾਜਿਕ ਨਾ-ਬਰਾਬਰੀ ਅਤੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਮਾਜਿਕ ਸਰੋਕਾਰ ਜੋ ਕਿ ਆਮ ਕਰਕੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਨਾ ਸਮਝਣਾ ਅੰਕਿਤ ਹੈ। ਅਗਰ ਆਦਮੀ ਨੂੰ ਲੜਕਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਔਰਤ ਸਿਰ ਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਇਸ ਦੋਸ਼ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਉਹ ਸਾਧ, ਬਾਬਿਆਂ, ਡੇਰਿਆਂ ਦੇ ਢਹੇ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਹਨੂੰ ਕੋਈ ਹੋਰ ਢੋਈ ਵੀ ਤਾਂ ਕਿਤੇ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦੀ ਅਤੇ ਉਹ ਬਾਬੇ, ਸਾਧ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੁੰਡਾ ਦੇਣ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹਦਾ ਸਰੀਰਕ ਸੋਸ਼ਣ ਤਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੀ ਹੈ, ਉਹਦਾ ਆਰਥਿਕ ਸੋਸ਼ਣ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਵੀ ਕਿ ਇਹ ਬਾਬਿਆਂ ਮਗਰ ਤੁਰੀ ਫਿਰਦੀ ਹੈ। ਉਸ ਅਬਲਾ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ

ਇਸ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਕਿੱਥੇ ਹੈ।

ਇਹ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥਾਂ, ਕਿਤਾਬਾਂ ਆਦਮੀਆਂ ਨੇ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਾਰਕ, ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਚੋਲੇ ਵੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਦਮੀ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਕੁਝ ਔਰਤਾਂ ਵੀ ਹੁਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿ ਗਿਣਤੀ ਮਸੀਂ ਆਟੇ ਵਿੱਚ ਲੂਣ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਵੀ 'ਇਸੇ ਸੰਕਲਪ' ਦੀ ਜਕੜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲ ਸਕੀਆਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਖਿਲਵਾੜ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਉੱਪਰ ਦਿੱਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਨੂੰ ਪਕੜ ਨਹੀਂ ਸਕੀਆਂ।

ਦੇਵਦਾਸੀਆਂ ਦਾ ਘਿਨਾਉਣਾ ਰਿਵਾਜ ਭਾਵੇਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਕਰਨਾਟਕ, ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼, ਤਾਮਿਲਨਾਡੂ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ ਅਤੇ ਉੜੀਸਾ ਵਰਗੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ ਪਰ ਇਹਦਾ ਦੂਜਾ ਰੂਪ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਗੁਰਮੀਤ ਸਿੰਘ ਅਤੇ ਆਸ਼ਾ ਰਾਮ ਵਰਗੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਸਾਡੇ ਸਾਹਮਣੇ ਹਨ। ਜਿੱਥੇ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਦਮੀਆਂ ਦਾ ਵੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਪੁੰਸਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਡੇਰੇ ਐਂਡ ਜਿਹੇ ਵੀ ਹਨ ਜਿੱਥੇ 16-17 ਸਾਲ ਦੀਆਂ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਡੇਰਿਆਂ 'ਤੇ ਚੜ੍ਹਾਵੇ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਚਾੜ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅੱਲੜ ਮੁੰਡਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦਾ ਦੇਵਦਾਸੀਆਂ ਦਾ ਬਦਲ ਹੀ ਤਾਂ ਹੈ।

ਜਿਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਸੀ, ਉਹ ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੂੰ ਵੀ ਰਾਸ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਭਾਰਤ ਵਰਗੇ ਮੁਲਕਾਂ ਦੀ ਸੋਚ, ਸੱਭਿਆਚਾਰ, ਵਰਤਾਵ ਕਦੇ ਵੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਲੀਹਾਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਚੱਲਦਾ। ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਨੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਇਨਸਾਨੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਸਾਡੇ ਮੁਲਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੰਬੀਆਂ ਪੁਲਾਂਘਾਂ ਪੁੱਟੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਰੱਬ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਜਾਣ ਲਿਆ ਅਤੇ ਇਹਦਾ ਜੂਲਾ ਵਗਾਹ ਮਾਰਿਆ।

ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਇਹ ਜੂਲਾ ਅਸੀਂ ਨਾ ਸਮਝਿਆ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਖ਼ਿਲਾਫ਼ ਕਦਮ ਨਾ ਪੱਟੇ, ਸਾਡਾ ਆਰਥਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਿਸਮਾਨੀ ਸੋਸ਼ਣ ਹੁੰਦਾ ਰਹੇਗਾ। ਇਸੇ ਸੰਕਲਪ ਦੇ ਅਧੀਨ ਅਸੀਂ ਛੋਟੇ ਅਫ਼ਸਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਵੱਡੇ ਅਫ਼ਸਰ, ਮਨਿਸਟਰ ਤੱਕ, ਡਾਕਟਰਾਂ, ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ

ਅਹਿਲਕਾਰਾਂ ਕੋਲੋਂ ਸੋਸ਼ਣ ਕਰਾਉਂਦੇ ਰਹਾਂਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਰਾਜ ਪ੍ਰਬੰਧ ਨੇ ਤਾਕਤਵਰ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਹਨ।

ਇਹ ਸੋਸ਼ਣ ਉਸ ਵੇਲੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਰੰਗ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਜਦ ਇਹ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਪ੍ਰਚਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕਤਾ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਕੋਈ ਧੱਕਾ, ਗ਼ੈਰ-ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਕਿਸਮਤ ਹੀ ਐਹੋ ਜਿਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਉਹਦੇ ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਕਰਕੇ ਹੈ। ਇਹ ਭਗਵਾਨ, ਪਰਮਾਤਮਾ, ਰੱਬ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਲਿਖ ਭੇਜਿਆ ਸੀ ਕਿ ਤੇਰੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਰਾਜੇ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਰੱਬ ਵੱਲੋਂ ਭੇਜੇ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁਕਮ ਅਦੂਲੀ ਕਰਨੀ ਰੱਬ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਖੁਨਾਮੀ ਹੈ। ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਪੱਛਮੀ ਮੁਲਕਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸਾਈ ਠੇਕੇਦਾਰਾਂ ਨੇ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲ ਵਰਤਿਆ ਸੀ ਪਰ ਜਦ ਤੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਚੀਰ-ਫਾੜ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਰਾਜਿਆਂ ਮਹਾਰਾਜਿਆਂ ਦੇ ਸਿੰਘਾਸਨ ਢਹਿ-ਢੇਰੀ ਹੋ ਗਏ।

ਹੁਣ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸਮਤਵਾਦ, ਪਿੱਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦੇ ਕਰਮਾਂ ਦੇ ਫ਼ਲ, ਅਰਦਾਸਾਂ, ਜਗਰਾਤਿਆਂ, ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਾਠਾਂ ਅਤੇ ਦਾਨਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੋਹਿਤ-ਜਮਾਤ ਵੱਧ ਚੜ੍ਹ ਕੇ ਉਛਾਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਰਾ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਗਰ ਉਹ ਇਨਸਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਉਹਦੀ ਕਿਸਮਤ, ਪਿਛਲੇ ਜਨਮਾਂ ਦਾ ਕਰਮ-ਫ਼ਲ ਵੀ ਬਦਲਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਦਾ ਸੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਆਪਾ-ਵਿਰੋਧੀ ਵੀ ਹਨ। ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਤਾਂ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਰੱਬ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਸਭ ਕੁਝ ਲਿਖ ਘੱਲਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨੂੰ ਬਦਲਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇਹ 'ਰੱਬ ਦੇ ਵਿਚੋਲੇ' ਕਰਮ-ਕਾਂਡਾਂ ਰਾਹੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪੱਥਰ-ਲੀਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਟਣ ਦਾ ਲਾਰਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮਜ਼ਦੂਰ ਇਨਸਾਨ ਪਹਿਲਾਂ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਲੁੱਟ, ਸਰਮਾਏਦਾਰੀ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਪੰਜ-ਛੇ ਦਿਨ ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਸੱਤਵੇਂ ਦਿਨ, ਚਾਹੇ ਉਹ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦਾ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਦਾ ਐਤਵਾਰ, ਆਪਣੇ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨਾਂ ਉੱਪਰ ਜਾ ਕੇ

ਕਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਾਰੇ ਢਕੌਂਚ ਅਤੇ ਲਾਰੇ-ਲੱਪੇ ਵਿੱਚ ਚਾਹੇ ਉਹ ਲਾਰਾ
ਸਵਰਗ ਦਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਅਗਲੇ ਵਧੀਆ ਜਨਮ ਦਾ, ਲੁੱਟ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ,
ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਸਾਰੇ
ਮੱਕੜਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਇਦਾ, ਰਾਜ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਸਰਮਾਏਦਾਰਾਂ ਅਤੇ
ਰੱਬ ਦੇ ਵਿਚੋਲਿਆਂ, ਪਾਦਰੀ ਜਮਾਤ ਨੂੰ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੋ ਇਸ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ
ਜਾਣ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਸੁਖੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਪੈਸਾ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰੀਆ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੀ ਇੱਕ ਕਹਾਵਤ ਹੈ : ਪੈਸਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਂਗਲੀਆਂ ਉੱਤੇ ਨਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।' ਇਸ ਗੱਲ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਤਾਂ ਬੁਰਾਈ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਹੀ ਖਾਣਾ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਘਰ ਖਰੀਦਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਦਾ ਐਡੀਟਰ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : 'ਪੈਸਾ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਚੀਜ਼ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਵੱਟੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਹਫ਼ੜਾ-ਦੱਫੜੀ ਮੱਚ ਜਾਵੇਗੀ ਅਤੇ ਇੱਕ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਹੀ ਜੰਗ ਛਿੜ ਜਾਵੇਗੀ।

ਪਰ ਪੈਸਾ ਹੀ ਸਭ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਨਾਰਵੇ ਦੇ ਇੱਕ ਕਵੀ ਆਰਨੇ ਗਾਰਬੋਰਗ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਪੈਸੇ ਨਾਲ 'ਤੁਸੀਂ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਭੁੱਖ ਨਹੀਂ, ਦਵਾਈ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ ਹੋ ਪਰ ਸਿਹਤ ਨਹੀਂ, ਮਸ਼ਮਲੀ ਗੱਦੇ ਪਰ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ, ਗਿਆਨ ਪਰ ਅਕਲ ਨਹੀਂ, ਚਮਕ-ਦਮਕ ਪਰ ਸੁੰਦਰਤਾ ਨਹੀਂ, ਸ਼ਾਨ ਪਰ ਪਿਆਰ ਨਹੀਂ, ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਪਰ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ। ਵਾਕਫ਼ੀ ਪਰ ਦੋਸਤੀ ਨਹੀਂ, ਨੌਕਰ ਪਰ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਹੀਂ, ਫੁਰਸਤ ਪਰ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਹੀਂ।'

ਜਿਹੜਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂ ? ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਰੀਆ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦਾ ਹੈ। ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ : 'ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਰਾਈਆਂ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕਈਆਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਦੇ ਤੀਰਾਂ ਨਾਲ ਵਿੰਨ੍ਹਿਆ ਹੈ।'

ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਪੈਸਾ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਚੀਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਨਾਲ ਬੇਹੱਦ ਪਿਆਰ ਹੋਣਾ ਬੁਰੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਪੈਸੇ ਦੀ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਚਾਹਤ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਫੁੱਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਕੁਝ ਮਿਸਾਲਾਂ ਦੇ ਕੇ ਇਸ ਵੱਲ ਹੋਰ ਡੁੰਘਾਈ ਨਾਲ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਦੀਪਕ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰਾ ਦੋਸਤ ਤਜਿੰਦਰ ਖੁਸ਼-ਮਿਜ਼ਾਜ਼ ਅਤੇ ਈਮਾਨ ਆਦਮੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਕਦੇ ਵੀ ਉਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਨਹੀਂ ਆਈ। ਫਿਰ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਾਰ ਵੇਚ

ਦਿੱਤੀ। ਮੈਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੀ ਪਤਾ ਕਿ ਮੇਰੀ ਕਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਮੇਰੀ ਕਾਰ ਖਰੀਦ ਲਈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਲਿਖ-ਲਖਾਈਆ ਕਰ ਲਿਆ। ਤਿੰਨ ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਕਾਰ ਖਰਾਬ ਹੋ ਗਈ। ਤਜਿੰਦਰ ਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਨੂੰ ਧੋਖਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਉਸ ਦੇ ਪੈਸੇ ਵਾਪਸ ਕਰਾਂ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਹ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਲੜਾਈ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਉੱਤਰ ਆਇਆ। ਜਦੋਂ ਪੈਸੇ ਦਾ ਮਸਲਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੋਇਆ ਤਾਂ ਤਜਿੰਦਰ ਉਹ ਮਿਲਣਸਾਰ ਤੇਜਿੰਦਰ ਨਹੀਂ ਰਿਹਾ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮੈਂ ਜਾਣਦਾ ਸੀ।’

ਕਿਸ਼ਵਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਨਸਰੀਮ ਮੇਰੀ ਇੱਕੋ-ਇੱਕ ਭੈਣ ਹੈ। ਸਾਡੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਬਣਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਸੀ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਪੈਸੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਦਰਾੜ ਪੈ ਜਾਵੇਗੀ। ਪਰ ਇੰਦਾਂ ਹੀ ਹੋਇਆ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਗੁਜ਼ਰ ਗਏ ਤਾਂ ਉਹ ਸਾਡੇ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵਿਰਾਸਤ ਛੱਡ ਗਏ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਸੀਅਤ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਸੀ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣ। ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਗਈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਮੰਗਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਮਰਜ਼ੀ ਮੁਤਾਬਕ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਭੈਣ ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਭੜਕ ਉੱਠੀ ਅਤੇ ਧਮਕੀਆਂ ਦੇਣ ਲੱਗ ਪਈ। ਅੱਜ ਤੱਕ ਉਹ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੁੱਸੇ ਹੈ।’

ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਵੀ ਕਈ ਉਦਾਹਰਣ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਲੋਕ ਦੂਸਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਗ਼ਲਤ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇੱਕ ਅਮੀਰ ਵਿਅਕਤੀ ਸੋਚ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਆਲਸੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਨਹੀਂ ਸੁਧਾਰਦੇ। ਜਾਂ ਗ਼ਰੀਬ ਲੋਕ ਜਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਸਿੱਟਾ ਕੱਢ ਲੈਣ ਕਿ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਹੈ ਉਹ ਧੰਨ-ਦੌਲਤ ਪਿੱਛੇ ਭੱਜਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲਾਲਚੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਮੀਰ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਇੱਕ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਕੁੜੀ ਲੰਕੇਸ਼ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਖ-ਪਾਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋਈ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਅਜਿਹੀ ਕੁੜੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਦਾ ਪਿਤਾ ਬਹੁਤ ਪੈਸੇ ਕਮਾਉਂਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਅਕਸਰ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸੁਣਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀਆਂ ਸਨ : ‘ਜੇ ਤੈਨੂੰ ਕੁਝ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਤੈਨੂੰ ਤਾਂ ਬਸ ਆਪਣੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੂੰ ਕਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।’ ਜਾਂ ‘ਮੁਆਫ਼ ਕਰਨਾ, ਅਸੀਂ

ਸਾਰੇ ਤੇਰੇ ਵਾਂਗ ਅਮੀਰ ਨਹੀਂ ਅਤੇ ਤੇਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਾਂਗ ਵਧੀਆ-ਵਧੀਆ ਕਾਰਾਂ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ।' ਅਖੀਰ ਮੈਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸਹੇਲੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਇੱਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਹਿਣੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਮੈਨੂੰ ਕਿਉਂ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਣੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜਿਸ ਕੋਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਨਸਾਨ ਵਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੀ ਸੀ ਜੋ ਦੂਜਿਆਂ ਦੇ ਭਲੇ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕ ਨਾ ਤਾਂ ਪੈਸੇ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਨਿੰਦਾ, ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਦੇਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਪੈਸਾ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਈਮਾਨਦਾਰੀ ਨਾਲ ਕਮਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਲੋਕ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਕਿੰਨਾ ਪੈਸਾ ਹੈ ਪਰ ਫਰਕ ਇਸ ਨਾਲ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਕੋਲ ਜੋ ਕੁਝ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਕੁਝ ਉਹ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਉਸ ਦਾ ਰਵੱਈਆ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੈ।

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਧਨ ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਦੀ ਲਤ ਅਤੇ ਕੋਈ ਵੀ ਤਰੀਕਾ ਅਪਨਾਉਣਾ ਇੱਕ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ ਨਾਰਸੀਸਿਜ਼ਮ ਐਪੀਡੈਮਿਕ (NARCISSIM EPIDEMIC) ਮੁਤਾਬਕ : 'ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਸਿਰਫ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਨਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਲਾ ਦੁੱਖਣਾ, ਕਮਰ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਣ। ਪੈਸਿਆਂ ਦੇ ਚੱਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪੈਣ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਉਦਾਸੀ ਛਾ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।'

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਜੋ ਵੀ ਹੈ ਉਸੇ ਵਿੱਚ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹੋ। ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਪੈਸੇ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਪਰ ਉਹ ਪੈਸੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਇੱਕ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਇਨਸਾਨ

ਆਪਣਾ ਪੈਸਾ ਡੁੱਬਣ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਦਮ ਨਹੀਂ ਚੁੱਕੇਗਾ। ਸਗੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਹੇਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਗੁਜ਼ਾਰਾ ਕਰਨਾ ਜਾਣਦਾ ਹਾਂ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਹਾਲਾਤ ਚਾਹੇ ਜੋ ਵੀ ਹੋਣ, ਮੈਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਰਹਿਣ ਦਾ ਰਾਜ਼ ਜਾਣ ਲਿਆ ਹੈ। ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਇਨਸਾਨ ਆਪਣੇ ਧਨ ਦਾ ਗਰੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਡਿੱਗ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਾਂ ਲੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੱਖ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਿਆ ਸੁਣਿਆ ਹੈ।

ਕਈ ਖੋਜਕਾਰ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪੈਸਿਆਂ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਆਹ ਤਲਾਕ ਦੀ ਨੌਬਤ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਪੈਸਾ ਆਤਮ-ਹੱਤਿਆ ਦਾ ਵੀ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਵਿਆਹ ਵੇਲੇ ਖਾਧੀਆਂ ਕਸਮਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਪੈਸੇ ਉੱਤੇ ਭਰੋਸਾ ਨਹੀਂ ਰੱਖਦੇ ਸਗੋਂ ਹਾਲਾਤ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਊਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪੈਸੇ ਕਰਕੇ ਪਰਿਵਾਰ ਖ਼ੇਰੂ-ਖ਼ੇਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰਬੰਸ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ, ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਨੇ ਵਸੀਅਤ ਬਣਾਈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਘੱਟ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣਗੇ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਵੱਡੇ ਭੈਣ-ਭਰਾ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣਗੇ। ਅਸੀਂ ਇਸ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫ਼ੈਸਲੇ ਨਾਲ਼ ਸਹਿਮਤ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਵਰਗੀ ਕਿਸੇ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਪਾੜ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣ ਦੇਵਾਂਗਾ।

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਕੰਗਾਲ ਆਪਣੇ ਗੁਆਂਢੀ ਲਈ ਵੀ ਘਿਣਾਉਣਾ ਹੈ, ਪਰ ਧੰਨਵਾਨ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ ਢੇਰ ਸਾਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਆਪਣੇ ਨਜ਼ਰੀਏ ਕਰਕੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ਼ ਸਾਡੇ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਨੀਚ ਸਮਝੀਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ਼ ਪੈਸੇ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਜੋ ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਅਸੀਂ ਅਮੀਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚਮਚਾਗਿਰੀ ਕਰੀਏ ਤਾਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਮਿਲੇ। ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਸੋਚੀਏ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲੋਂ ਕੁਝ ਪੈਸੇ ਮਿਲਣਗੇ।

ਕੋਈ ਵੀ ਸਮਝਦਾਰ ਇਨਸਾਨ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ, ਜਿਹੜੇ ਗ਼ਰੀਬ ਨੂੰ ਨੀਚ ਸਮਝਦੇ ਜਾਂ ਆਪਣੇ

ਫ਼ਾਇਦੇ ਲਈ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਚਾਪਲੂਸੀ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੀ ਜਾਂਚ ਕਰਕੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਤਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਇਹ ਸਵਾਲ ਕਰੋ :

- ਕੀ ਮੈਂ ਰਾਤੋ-ਰਾਤ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਦੀਆਂ ਸਕੀਮਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ?
- ਕੀ ਮੈਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਮਸਲੇ ਵਿੱਚ ਖੁੱਲ੍ਹ-ਦਿਲਾ ਬਣਨਾ ਔਖਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੋਸਤ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਗੱਲਾਂ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਲਈ ਝੂਠ ਜਾਂ ਬੇਈਮਾਨੀ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਪੈਸੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਡਾ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ ?
- ਕੀ ਮੈਂ ਹਰ ਵੇਲੇ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ?
- ਕੀ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਰਵੱਈਏ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ?

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਵਾਲ ਦਾ ਉੱਤਰ ਹਾਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੈਸਾ ਕਮਾਉਣ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਕੱਢਣ ਅਤੇ ਲਾਲਚ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚੋ ਜੋ ਪੈਸੇ ਅਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਹਿਮੀਅਤ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲੋ-ਗਿਲੋ ਜੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਹਿਮੀਅਤ ਉੱਚੇ-ਸੁੱਚੇ ਨੈਤਿਕ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।

ਇਹਦੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਕਿ ਧਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜੋ ਵੀ ਧਨਵਾਨ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲੀ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਸਦਾ ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਵਾ ਬੈਠਦਾ ਹੈ। ਜਿਹੜੇ ਇਨਸਾਨ ਅਮੀਰ ਬਣਨ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ ਉੱਤੇ ਤੁਲੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ੰਦਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਮੂਰਖ਼ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੋਭ ਤੋਂ ਖ਼ਬਰਦਾਰ ਰਹਿਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਭਾਵੇਂ ਕਿਸੇ ਇਨਸਾਨ ਕੋਲ ਜਿੰਨੀਆਂ ਮਰਜ਼ੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੋਣ ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਭਲਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ

ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਦਿਲ ਵਾਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਅਸੀਸਾਂ ਮਿਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਮਦਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਕਦੇ ਵੀ ਪੈਸੇ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਜੜ੍ਹ ਨਾ ਫੜ੍ਹਨ ਦਿਓ। ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦਾ ਖਿਆਲ ਰੱਖੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦਿਖਾਓਗੇ ਕਿ ਪੈਸੇ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨਜ਼ਰੀਆ ਸਹੀ ਹੈ।

ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ

ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਕਿਹੋ ਜਿਹਾ ਹੋਵੇਗਾ? ਕੀ ਇਹ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਭਰਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਭਰਿਆ? ਕੀ ਤੁਹਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪਿਆਰ ਹੋਵੇਗਾ ਜਾਂ ਇਕੱਲਾਪਨ? ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਲ ਜਿਉਂਦੇ ਰਹੋਗੇ ਜਾਂ ਕੁਝ ਹੀ ਸਾਲ? ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਲੋਕ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਵਾਲਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਜਾਣਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਆਏ ਹਨ।

ਅੱਜ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣ ਕੇ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਕੇ ਮਾਹਰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਦੱਸੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਸੱਚ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਜਦਕਿ ਕਈ ਬਿਲਕੁੱਲ ਝੂਠ ਸਾਬਤ ਹੋਈਆਂ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, 1912 ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੇ ਟੈਲੀਗ੍ਰਾਫ਼ ਦੀ ਕਾਢ ਕੱਢਣ ਵਾਲੇ ਗੁਲਬੇਲਮੋ ਮਾਰਕੋਨੀ ਨੇ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਕੀਤੀ ਸੀ: ‘ਬਿਨਾਂ ਤਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਕਰਕੇ ਯੁੱਧ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।’ ਪਰ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਸਾਰਕ ਮਹਾਂਯੁੱਧ 1914 ਤੋਂ 1918 ਤੱਕ ਚਲਦਾ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਦੂਸਰਾ ਸੰਸਾਰਕ ਮਹਾਂਯੁੱਧ 1939 ਤੋਂ 1945 ਤੱਕ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਡੈਕਾਂ ਰਿਕਾਰਡ ਕੰਪਨੀ ਦੇ ਇੱਕ ਏਜੰਟ ਨੇ 1982 ਵਿੱਚ ਬੀਟਲਸ ਨਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਗਰੁੱਪ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਗਿਟਾਰ ਵਜਾਉਣ ਵਾਲੇ ਗਰੁੱਪ ਮਸ਼ਹੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਣਗੇ, ਪਰ ਆਪਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬੀਟਲਸ ਗਰੁੱਪ ਬਹੁਤ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਇਆ।

ਦੁਨੀਆਂ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦਾ ਸਹਾਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਸਲਾਹਾਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਰਸਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਖ਼ਬਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਸ਼ੀਫਲ ਛਪਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਜੋਤਸ਼ੀ ਇਹ ਰਾਸ਼ੀਫਲ ਟੀ. ਵੀ. ਅਤੇ ਰੇਡੀਓ ਉੱਤੇ ਵੀ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਟੈਰੋਕਾਰਡ, ਨੰਬਰਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੱਥੇ ਵੱਲ ਦੇਖ ਕੇ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਲਕੀਰਾਂ ‘ਪੜ੍ਹ’ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਣ ਦਾ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨ ਲਈ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਦੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਆਦਮੀਆਂ-ਔਰਤਾਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜੋ ਪੁੱਛਾਂ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਐਹੋ ਜਿਹਾ

ਮੱਕੜ-ਜਾਲ ਭਾਰਤ ਦੇ ਪਿੰਡਾਂ, ਨਗਰਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਦੇਖਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਦੀ ਤਾਦਾਦ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਅਸਥਾਨ, ਬਾਬੇ, ਸਾਧ, ਡੇਰੇ ਵੀ ਐਹੋ ਜਿਹਾ ਪੰਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਮ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਪੰਛੀਆਂ ਅਤੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਵੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਲਿਡੀਆ ਦੇ ਰਾਜਾ ਕ੍ਰੀਸਸ ਨੇ ਡੈਲਫੀ ਯੂਨਾਨ ਦੇ ਪੁੱਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਮਹਿੰਗੇ ਤੋਹਫ਼ੇ ਭੇਜ ਕੇ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਕਿ ਉਹ ਪਤਾ ਲਗਾਵੇ ਕਿ ਜੇ ਉਹ ਫ਼ਾਰਸ ਦੇ ਰਾਜੇ ਖ਼ੋਰੁਸ ਨਾਲ ਲੜੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਕੀ ਨਤੀਜਾ ਨਿੱਕਲੇਗਾ। ਪੁੱਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੇ ਕ੍ਰੀਸਸ ਖ਼ੋਰੁਸ, ਵਿਰੁੱਧ ਲੜੇਗਾ, ਤਾਂ ਇੱਕ 'ਮਹਾਨ-ਸਾਮਰਾਜ' ਦਾ ਨਾਲੋ-ਨਿਸ਼ਾਨ ਮਿਟ ਜਾਵੇਗਾ। ਜਿੱਤ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਕ੍ਰੀਸਸ ਲੜਨ ਲਈ ਨਿਕਲ ਤੁਰਿਆ, ਪਰ ਜਿਸ ਮਹਾਨ-ਸਾਮਰਾਜ ਦਾ ਅੰਤ ਹੋਇਆ, ਉਹ ਕ੍ਰੀਸਸ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਾਮਰਾਜ ਸੀ।

ਡੈਲਫੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਪੁੱਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਨੇ ਕਿਵੇਂ ਕ੍ਰੀਸਸ ਨੂੰ ਗੰਮਰਾਹ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਫ਼ਾਰਸ ਦੇ ਰਾਜੇ ਹੱਥੋਂ ਹਾਰ ਗਿਆ। ਸੋ ਪੁੱਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਵੱਲੋਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀ ਬੇਕਾਰ ਸਾਬਤ ਹੋਈ। ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਕ੍ਰੀਸਸ ਨੂੰ ਇਸ ਦੀ ਵੱਡੀ ਕੀਮਤ ਚੁਕਾਉਣੀ ਪਈ।

ਯੂਨਾਨੀ ਇਤਿਹਾਸਕਾਰ ਹੇਰੋਡੋਟਸ ਅਨੁਸਾਰ, ਖ਼ੋਰੁਸ ਦੇ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੇ ਬਾਬਲ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਵਹਿੰਦੇ ਫ਼ਰਾਤ ਦਰਿਆ ਦੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਦਿੱਤਾ। ਖ਼ੋਰੁਸ ਦੀ ਇਸ ਯੋਜਨਾ ਕਰਕੇ ਉਸ ਦੇ ਫ਼ੌਜੀ ਦਰਿਆ ਰਾਹੀਂ ਸ਼ਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋ ਸਕੇ। ਸ਼ਹਿਰ ਉੱਤੇ ਜਿੱਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖ਼ੋਰੁਸ ਨੇ ਬਾਬਲ ਵਿੱਚ ਗੁਲਾਮ ਯਹੂਦੀਆਂ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਨਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 70 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਸ਼ ਕੀਤੇ ਯਰੂਸਲਮ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ।

ਫ਼ਾਰਸ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਕੰਧ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਦੋ ਪੱਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਵੱਡੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਥਾਣੀਂ ਖ਼ੋਰੁਸ ਦੇ ਫ਼ੌਜੀ ਅੰਦਰ ਦਾਖ਼ਲ ਹੋਏ ਸਨ ਜੋ ਲਾਪ੍ਰਵਾਹੀ ਕਰਕੇ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਰਹਿ ਗਏ ਸਨ। ਜੇ ਬਾਬਲੀਆਂ ਨੂੰ ਖ਼ੋਰੁਸ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਪਤਾ ਹੁੰਦਾ ਤਾਂ ਉਹ ਦਰਿਆ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਸੱਚ ਤਾਂ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਹੁਣ ਸ਼ਹਿਰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੀ ਅਤੇ ਖ਼ੋਰੁਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਪੁੱਛਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੋਲੋਂ ਮਸ਼ਵਰੇ ਨਹੀਂ ਸਨ ਲਏ ਸਗੋਂ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ

ਸਕੀਮ ਮੁਤਾਬਕ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁੱਲ ਲੈ ਕੇ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ ਸਨ।

ਕੀ ਅੱਜ ਦੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ਹੂਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਜਾਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ?

ਜੋਤਿਸ਼-ਵਿੱਦਿਆ ਅਲੌਕਿਕ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤਾਰੇ, ਚੰਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਗ੍ਰਹਿ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੋਤਸ਼ੀ ਦਾਅਵਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਆਕਾਸ਼ੀ ਪਿੰਡ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਸ ਦਾ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਵੇਂ ਜੋਤਿਸ਼-ਵਿੱਦਿਆ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਬਹੁਤ ਪਹਿਲਾਂ ਬਾਬਲ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ ਪਰ ਇਹ ਅੱਜ ਵੀ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ 2012 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸਰਵੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 33 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਜੋਤਿਸ਼-ਵਿੱਦਿਆ, 'ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨ' ਹੈ ਅਤੇ 10 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ 'ਜੋਤਿਸ਼-ਵਿੱਦਿਆ' ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਗਿਆਨ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਕੀ ਇਹ ਸੱਚ ਹੈ ? ਨਹੀਂ। ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿਉਂ ?

- ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਕਹੇ ਤੋਂ ਉਲਟ ਗ੍ਰਹਿਆਂ ਅਤੇ ਤਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅਜਿਹੀ ਕੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਨਹੀਂ ਨਿਕਲਦੀ ਜਿਸ ਦਾ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੀ ਸ਼ਖ਼ਸੀਅਤ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

- ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਭਵਿੱਖਬਾਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

- ਜੋਤਸ਼ੀ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਪੁਰਾਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਧਰਤੀ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੱਚਾਈ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਗ੍ਰਹਿ ਸੂਰਜ ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਦੇ ਹਨ।

- ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਜੋਤਸ਼ੀ ਇੱਕੋ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਦੇ ਹਨ।

- ਜੋਤਿਸ਼ ਵਿੱਦਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ਼ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ 12 ਰਾਸ਼ੀ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਰਾਸ਼ੀ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਲਈ ਕੁਝ ਤਾਰੀਖਾਂ ਮਿੱਥੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਜਿਸ ਤਾਰੀਖ਼ ਨੂੰ ਸੂਰਜ ਕਿਸੇ ਤਾਰਾ-ਮੰਡਲ ਵਿੱਚ ਲੰਘਦਾ ਹੋਇਆ ਦਿਖਦਾ ਸੀ। ਉਸ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਰਾਸ਼ੀ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਬਣਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਪਰ ਹੁਣ ਪੁਲਾੜ ਵਿੱਚ

ਧਰਤੀ ਦੀ ਥਾਂ ਬਦਲਣ ਕਰਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤਾਰੀਖਾਂ ਲਈ ਕੋਈ ਰਾਸ਼ੀ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਮਿੱਥਿਆ ਗਿਆ ਸੀ, ਉਹ ਬਦਲ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਸ਼ੀ-ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਤਾਰੀਖਾਂ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ।

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰਾਸ਼ੀ-ਚਿੰਨ੍ਹ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਸਲੀਅਤ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕੋ ਤਾਰੀਖ 'ਤੇ ਜਨਮ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਗੁਣ ਜਾਂ ਔਗੁਣ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ। ਜਨਮ ਦੀ ਤਾਰੀਖ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਵੀ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ। ਜੋਤਸ਼ੀ ਇਹ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦੇ ਕਿ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਦੀ ਆਪਣੀ ਸ਼ਖਸੀਅਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ ਕੁਝ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਿਸੇ ਦਾ ਸੁਭਾਅ ਕਿੱਦਾਂ ਦਾ ਹੈ। ਕੀ ਇੱਦਾਂ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ?

ਇਹ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਪੁਰਾਣੇ ਜ਼ਮਾਨੇ ਤੋਂ ਹੀ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਣ ਵਾਲਿਆਂ ਕੋਲ ਜਾਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਕਈ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅੰਗਾਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕੁੱਕੜ ਦੇ ਦਾਣੇ ਚੁਗਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਤੋਂ। ਹੋਰ ਕਈ ਜਣੇ ਚਾਹ ਦੀ ਪੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕੌਫ਼ੀ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਚੇ ਚੂਰੇ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਅੱਜ ਉਹ ਟੈਰੋ ਕਾਰਡ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਾਲ, ਡਾਇਸ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤ ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਕੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਤੇ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਹੋਰ ਮਿਲਦੇ-ਜੁਲਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ? ਬਿਲਕੁੱਲ ਨਹੀਂ ਆਓ ਦੇਖੀਏ ਕਿਉਂ?

ਆਓ ਇਕਸਾਰਤਾ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੀਏ। ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਜੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਗੱਲਾਂ ਦੱਸਦੇ ਹਨ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਦੋਵੇਂ ਜੋਤਸ਼ੀ ਇੱਕੋ ਕਾਰਡ 'ਪੜ੍ਹ' ਕੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜੁਆਬ ਇੱਕੋ ਜਿਹਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਅਕਸਰ ਇੱਦਾਂ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦੱਸੇ ਉਪਾਅ ਵੀ ਜੁਦੇ-ਜੁਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹੁਣ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਦੱਸਣ ਦੇ ਤਰੀਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਲੋਕਾਂ

ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਘੱਟ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਲੋਚਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਾਰਡ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਾਲ ਤਾਂ ਬਸ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹੀ ਹਨ। ਜੋਤਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਦੇ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹਨ ਨਾ ਕਿ ਕਾਰਡ ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਬਾਲ ਤੋਂ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਇੱਕ ਹੰਢਿਆ ਹੋਇਆ ਜੋਤਸ਼ੀ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਆਮ ਸੁਆਲ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਕਹੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੁਣਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਹਾਵਾਂ-ਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਕੁਝ ਗੱਲਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਜੋਤਸ਼ੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦਾ ਸਿਹਰਾ ਆਪ ਲੈ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਹੀ ਉਸ ਨੂੰ ਦੱਸੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਦਾ ਭਰੋਸਾ ਜਿੱਤਣ ਕਰਕੇ ਕਈ ਜੋਤਸ਼ੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਮੋਟੀ ਰਕਮ ਕਮਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਾਮਯਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਵੈ-ਸਾਚੀ, ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਹਿੰਦੀ ਸਾਹਿਤਕਾਰ ਆਪਣੇ ਇੱਕ ਲੇਖ ‘ਲਾਟਰੀ, ਰਾਸ਼ੀ ਤੇ ਪੱਖੀ’ ਵਿੱਚ ਲਿਖਦਾ ਹੈ : ‘ਮੇਰੇ ਨੌਜਵਾਨ ਦੋਸਤ, ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਸੋਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਸੀਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਭਰ ਲਾਟਰੀ, ਕਿਸਮਤ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ੀਫਲ ਦੇ ਘੁੰਮਣ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਇਹ ਭੁੱਲ ਜਾਂਦੇ ਹੋ ਕਿ ਜਿਹੜੇ ਦਸ-ਪੰਦਰਾਂ ਲੱਖ ਵਿਅਕਤੀ ਲਾਟਰੀ ਦਾ ਟਿਕਟ ਖਰੀਦਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਸੀਹ ਪੰਜ-ਦਸ ਆਦਮੀਆਂ ਦੀ ਹੀ ਜਿੱਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਬਾਕੀ ਸਭ ਵਿਚਾਰੇ ਤਾਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਹਾਰਦੇ ਅਤੇ ਝੂਠੀ ਉਮੀਦ ਦੇ ਚੱਕਰ ਵਿੱਚ ਫਸੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਅੱਛਾ, ਇਹ ਗੱਲ ਦੱਸੋ, ਘਨਸ਼ਿਆਮ ਦਾਸ ਬਿਰਲਾ ਅਤੇ ਘੂਰੇ ਲਾਲ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕੋ ਹੀ ਰਾਸ਼ੀ ਹੈ, ਪ੍ਰੰਤੂ ਦੋਵਾਂ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ? ਇੱਕ ਹੀ ਰਾਸ਼ੀ ਵਾਲੇ ਹਰੀ ਦਾਸ ਭੁੰਦੜਾ ਅਤੇ ਹਰਖੂ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਸੁੱਖ-ਦੁੱਖ ਦੇ ਸਾਂਝੀਦਾਰ ਕਿਵੇਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ? ਜਦੋਂ ਹਰੀ ਦਾਸ ਭੁੰਦੜਾ ਦਾ ਹਰ ਦਿਨ ਉਸ ਦੇ ਲਈ ਵੱਧ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਹਰਖੂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਹਰ ਪਲ ਕਰਜ਼ਾ, ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਭੁੱਖਮਰੀ ਦੇ ਬੋਝ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ ਕਿਸਮਤ, ਰਾਸ਼ੀਫਲ ਅਤੇ ਲਾਟਰੀ ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਸਾਜ਼ਿਸ਼ ਭਰੀ ਖੇਡ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਫਸ ਜਾਣ ਮਗਰੋਂ ਸਾਡੇ ਬਾਹਰ ਆਉਣ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਰਾਹ ਨਹੀਂ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ। ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੱਕੜੀ ਦੇਖੀ ਹੈ? ਉਹ ਕਿੰਨੀ ਖੂਬਸੂਰਤੀ ਨਾਲ ਮੱਖੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਜਾਲ ’ਚ ਫਸਾ ਲੈਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ

ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਚਸਕੀਆਂ ਲੈ-ਲੈ ਕੇ ਸਵਾਦ ਨਾਲ ਉਸਦਾ ਖੂਨ ਚੂਸਦੀ ਹੈ। ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਸੀ ਹੋਈ ਮੱਖੀ ਜਾਲ ਵਿੱਚੋਂ ਨਿਕਲ ਨਹੀਂ ਸਕਦੀ ਕਿਉਂਕਿ ਨਿੱਤ ਉਸ ਉੱਪਰ ਮੱਕੜੀ, ਆਪਣੀ ਜਕੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਮੇਰੇ ਵੀਰ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼ ਲੁਟੇਰਿਆਂ ਨੇ ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 'ਧਰਮ-ਕਰਮ' ਦੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਜਾਲ ਵਿੱਚ ਫਾਹ ਲਿਆ ਹੈ। ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਕਰੋੜਾਂ ਲੋਕ ਸਖਤ ਮਿਹਨਤ ਕਰਨ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਭੁੱਖ-ਨੰਗੇ, ਤੰਗੀਆਂ-ਤੁਰਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿਉਂ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਸ਼ਾਹੂਕਾਰ-ਸਰਮਾਏਦਾਰ ਬਿਨਾਂ ਡੱਕਾ-ਤੋੜੇ ਸਿਰਫ਼ ਫ਼ਰੇਬ ਦੇ ਜ਼ੋਰ 'ਤੇ ਕਰੋੜ-ਅਰਬਪਤੀ ਬਣ ਕੇ ਸਾਰੀਆਂ ਸੁੱਖ-ਸਹੂਲਤਾਂ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਕਿਉਂ ਬਣਦੇ ਹਨ ?

ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਸੁਆਰਥੀ, ਪੈਸੇ ਦੇ ਪ੍ਰੇਮੀ, ਸ਼ੇਖੀਬਾਜ਼, ਹੰਕਾਰੀ, ਨਿੰਦਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਨਾ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ, ਨਾ-ਸ਼ੁਕਰੇ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ਘਾਤੀ, ਨਿਰਮੋਹੇ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੱਲ ਉੱਤੇ ਰਾਜ਼ੀ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ, ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਬਦਨਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਅਸੰਜਮੀਂ, ਵਹਿਸ਼ੀ, ਭਲਾਈ ਨਾਲ ਪਿਆਰ ਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਧੋਖੇਬਾਜ਼, ਜਿੱਦੀ ਅਤੇ ਘੁਮੰਡ ਨਾਲ ਫੁੱਲੇ ਹੋਏ ਹੋਣਗੇ। ਹੁਣ ਐਹੋ ਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਕਦੇ ਕਿਸੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਦਾ ਕੀ ਇਲਾਜ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ?

ਕੁਝ ਅਨੁਮਾਨਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, 1914 ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਇੱਕ ਹੀ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਯੁੱਧਾਂ ਕਰਕੇ 10 ਕਰੋੜ ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਕਈ ਕੌਮਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕੁਝ ਗਿਣਤੀ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਰਾ ਸੋਚੋ ਕਿ ਇਸ ਕਰਕੇ ਕਿੰਨੇ ਹੰਝੂ ਵਹੇ ਹੋਣਗੇ, ਕਿੰਨਾਂ ਸੋਗ ਮਨਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕਿੰਨਾਂ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਕੀ ਕਦੇ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੜਾਈਆਂ, ਝਗੜਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਸੂਚੇਤ ਕੀਤਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦੱਸਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਖਲਕਤ ਦਾ ਦੁੱਖ ਦੂਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ ?

ਵਿਸ਼ਵ ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਏਜੰਸੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ : 'ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾਂ ਅਨਾਜ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਜਣੇ ਢਿੱਡ ਭਰ ਕੇ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਪਰ 81 ਕਰੋੜ 50 ਲੱਖ ਲੋਕ ਯਾਨੀ ਨੌਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਣਾ ਅਜੇ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਰਾਤ ਨੂੰ ਭੁੱਖਾ ਸੌਂਦਾ ਹੈ, ਨਾਲੇ ਤਿੰਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਜਣਾ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ

ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ।' ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਾਲ ਲਗਭਗ 30 ਲੱਖ ਬੱਚੇ ਭੁੱਖ ਨਾਲ ਮਰਦੇ ਹਨ।

ਕੀ ਕਦੇ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਇਸ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ?

ਹਰ ਸਾਲ ਤਕਰੀਬਨ 50,000 ਭੁਚਾਲ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਝਟਕੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਲਗਭਗ 100 ਭੁਚਾਲ ਇਮਾਰਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਾਲ ਇਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਭੁਚਾਲ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਪਿੱਛਲੇ ਕੁਝ ਵਰ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਤਾਂ ਸੁਨਾਮੀਆਂ ਵੀ ਆਉਣ ਲੱਗ ਪਈਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਅਨੁਮਾਨ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ, 1975 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 2000 ਤੱਕ ਆਏ ਭੁਚਾਲਾਂ ਕਰਕੇ 4,71,000 ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਚਲੇ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਕਿਉਂ ਨਾ ਖ਼ਬਰ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ 'ਚੋਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਸੀ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਲਾਤਕਾਰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਦੀਆਂ ਖ਼ਬਰਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੋਰੀ ਚੱਕਾਰੀ ਅਤੇ ਡਕੈਟੀ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਦਾ ਕਿੱਸਾ ਬਣ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀਆਂ, ਧੋਖਾ-ਧੜੀਆਂ ਅਤੇ ਝੂਠ ਦਾ ਵੀ ਪਸਾਰਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਅਲਾਮਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜੋਤਸ਼ੀ ਸਾਨੂੰ ਅਗਾਉਂ ਹੀ ਕਿਉਂ ਨਹੀਂ ਦੱਸਦੇ ਤਾਂ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਤੇ ਰੋਕ ਲਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਪਾਹੀ ਅਤੇ ਫ਼ੌਜ ਰੱਖਦੀ ਹੈ। ਅਗਰ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਭਵਿੱਖ ਬਾਰੇ ਸਭ ਕੁਝ ਪਤਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਨਫ਼ਰੀ ਘਟਾ ਕੇ ਖਰਚਾ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕੋ ਹੀ ਜੋਤਸ਼ੀ ਸਾਨੂੰ ਸਭ ਕੁਝ ਦੱਸ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ਲਾਣਾ ਮੁਲਕ, ਦੂਸਰੇ ਮੁਲਕ ਬਾਰੇ ਕੀ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਨਾਗਰਿਕ ਪਾਪੀ ਹੈ? ਫਿਰ ਸੀ. ਆਈ. ਡੀ. ਦੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੀ ਕੀ ਲੋੜ ਹੈ? ਜੱਜਾਂ, ਵਕੀਲਾਂ ਅਤੇ ਕੋਰਟ ਕਚਹਿਰੀਆਂ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ? ਇੱਕ ਹੰਢੇ ਹੋਏ ਜੋਤਸ਼ੀ ਤੋਂ ਸੱਚ ਜਾਣਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ੀ ਨੂੰ ਸਜ਼ਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਾਰਾ ਪੈਸਾ ਲੋਕ-ਭਲਾਈ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਲੋਕ-ਹਿੱਤ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਜੋਤਸ਼ੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫਸਤਾ ਵੱਢ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਬੋਲਬਾਲਾ

ਜ਼ਿੰਮਬਾਬੇ ਦੇ ਪੌਲ ਨੇ 2016 ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ, 'ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਚੀਜ਼ਾਂ ਖਰੀਦਣ ਗਿਆ ਪਰ ਬਿਸਕੁਟ ਹੀ ਮਿਲੇ, ਉਹ ਵੀ ਆਮ ਕੀਮਤ ਨਾਲੋਂ 10,000 ਗੁਣਾਂ ਮਹਿੰਗੇ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੁਕਾਨਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਸੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ।

ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਜੈਨਟ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬਿਠਾਇਆ ਅਤੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਹ ਸਾਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਜਾ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਇਸ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਝੱਲ ਸਕਦੀ ਸੀ? ਮੇਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਕੀ ਬਣੂ?' ਅਤੇ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੀ ਮੋਲਨਾ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : 'ਜਦੋਂ ਸਾਇਰਨ ਵੱਜਿਆ, ਮੈਂ ਲੁਕਣ ਲਈ ਭੱਜੀ ਅਤੇ ਰਾਕੇਟ ਦੇ ਫੱਟਦਿਆਂ ਹੀ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਲੇਟ ਗਈ। ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਮੇਰੇ ਹੱਥ ਕੰਬ ਰਹੇ ਸੀ।'

ਇਨ੍ਹਾਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਮੇਲ ਖਾਂਦੀਆਂ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸੀਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਭਰੇ ਸਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜੀ ਰਹੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੈ। ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨੇ ਸਾਲ 2021 ਵਿੱਚ ਹਰ ਪਾਸੇ ਦਹਿਸ਼ਤ ਫੈਲਾ ਰੱਖੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹਦੇ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਕਾਰ ਠੱਪ ਹੋ ਗਏ ਹਨ। ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕਲੇਸ਼ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ ਮਾਰ-ਕੁਟਾਈ ਵਿੱਚ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਪਰ ਤਸੱਦਦ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਘੋਰ-ਉਦਾਸੀ ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਆਤਮਘਾਤਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵਧ ਗਈ ਹੈ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ, ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਮੰਗਤਿਆਂ ਦਾ ਵੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਮੰਗਤੇ ਆਮ ਕਰਕੇ ਬੇਘਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰੜੇ ਮੈਦਾਨ ਹੀ ਸੌਂਦੇ ਹਨ।

ਦੁਨੀਆਂ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਟੁੱਟਣ, ਯੁੱਧ, ਜਾਨਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਜਾਂ ਇਨਸਾਨਾਂ ਦੁਆਰਾ ਲਿਆਂਦੀਆਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਘਿਰੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ : 'ਮੈਂ ਆਪਣੇ

ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਜੋ ਗਿਲਟੀ ਦੇਖੀ ਹੈ, ਕੀ ਉਹ ਕਿਤੇ ਕੈਂਸਰ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਹੈ?’
‘ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ, ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ, ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ
ਵਿੱਚ ਪਲਣ-ਵਧਣਗੇ?’

ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਕੁਦਰਤੀ
ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਸਾਡੇ ਇਮਤਿਹਾਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ
ਹਨ, ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਲਈ
ਇੰਟਰਵਿਊ ਦੇਣੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਨਾਲੇ ਕਿਸੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ ਡਰ ਰੱਖਣ
ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਬਚਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਚਿਖਾ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੈ।

ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ 68,000 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਾਲਗਾਂ ਉੱਤੇ ਕੀਤੇ
ਗਏ ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਜੋ ਹਮੇਸ਼ਾ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬੇ
ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਚਲੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
ਅਤੇ ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਪਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਵਧ ਸਕਦਾ
ਹੈ। ਇਹ ਗੱਲ ਠੀਕ ਵੀ ਤਾਂ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਨਹੀਂ
ਕਰ ਸਕਦੀ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਛੱਡ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਦੇ ਜਵਾਬ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਝਦਾਰੀ ਵਰਤੀ ਜਾਵੇ
ਅਤੇ ਆਸ ਦੀ ਕਿਰਨ ਨੂੰ ਕਦੇ ਅੱਖੋਂ ਪਰ੍ਹੇ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਭਾਵੇਂ ਹੁਣ
ਸਾਡੇ ਹਾਲਾਤ ਚੰਗੇ ਹਨ, ਪਰ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਸਾਨੂੰ ਔਖੇ ਹਾਲਾਤ
ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ।

ਦੋ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਿਤਾ ਪੌਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ
ਮੰਦੀ ਦਾ ਦੌਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ, ਅੱਗ ਦੇ ਭਾਅ ਵਿਕਣ ਲੱਗਾ
ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਘੰਟਿਆਂ-ਬੱਧੀ ਲਾਈਨਾਂ ਵਿੱਚ
ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸੀ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਸਾਡੀ ਵਾਰੀ ਆਉਂਦੀ ਸੀ ਤਾਂ ਖਾਣਾ ਖ਼ਤਮ ਹੋ
ਚੁੱਕਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਲੋਕ ਭੁੱਖ ਕਾਰਨ ਸੁੱਕ ਕੇ ਤੀਲਾ ਹੋ ਗਏ ਅਤੇ ਕੁਝ ਤਾਂ
ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਡਿੱਗ ਪੈਂਦੇ ਸਨ। ਆਮ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਕੀਮਤ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਖਾਂ
ਵਿੱਚ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਅਰਬਾਂ ਵਿੱਚ। ਅਖ਼ੀਰ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਵੀ ਕੋਈ
ਕੀਮਤ ਨਹੀਂ ਰਹੀ। ਮੇਰਾ ਬੈਂਕ ਅਕਾਊਂਟ, ਬੀਮਾਂ ਪਾਲਸੀ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ
ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਪੈਨਸ਼ਨ ਵੀ ਜਾਂਦੀ ਲੱਗੀ।’

ਪੌਲ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਜਿਊਂਦਾ ਰਹਿਣ
ਲਈ ‘ਸਮਝਦਾਰੀ’ ਵਰਤਣ ਦੀ ਲੋੜ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ : ‘ਮੈਂ ਇੱਕ

ਇਲੈਕਟ੍ਰੀਕਲ ਠੇਕੇਦਾਰ ਸੀ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਜੋ ਵੀ ਕੰਮ ਮਿਲਿਆ, ਉਹ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੈਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ। ਕੁਝ ਲੋਕ ਮੈਨੂੰ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਘਰ ਦਾ ਸਾਮਾਨ ਦੇ ਦਿੰਦੇ ਸਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਮੈਨੂੰ ਸਾਬਣ ਦੀਆਂ ਚਾਰ ਟਿੱਕੀਆਂ ਦਿੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਦੋ ਟਿੱਕੀਆਂ ਆਪ ਵਰਤਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਦੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੇਚ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਮੈਂ 40 ਚੂਚੇ ਲੈ ਲਏ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਵੱਡੇ ਹੋਏ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੇਚ ਕੇ 300 ਹੋਰ ਖਰੀਦ ਲਏ। ਫਿਰ ਮੈਂ 50 ਮੁਰਗੀਆਂ ਦੇ ਬਦਲੇ 50 ਕਿੱਲੋਂ ਦੇ ਦੋ ਮੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਦੇ ਬੋਰੇ ਲੈ ਲਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੋਰਿਆਂ ਨਾਲ ਮੈਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦਾ ਢਿੱਡ ਭਰਦਾ ਰਿਹਾ।

ਦੁੱਖ ਦੀ ਗੱਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਭੌਤਿਕ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਿੱਛੇ ਹੀ ਦੌੜਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸ ਘੁੰਮਣਘੇਰੀ ਵਿੱਚ ਸਾਰਥਕਤਾ ਵੱਲ ਅਤੇ ਤਰਕ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਸੋਚਦੇ। ਲੋਕ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਬਾਰੇ ਹੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਜਾਇਜ਼ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁਝ ਬਾਰੇ ਤਾਂ ਸੁਪਨੇ ਹੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਕਈ ਕਰਜ਼ੇ ਦੇ ਬੋਝ ਥੱਲੇ ਦੱਬ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਕੌੜੀ ਸੱਚਾਈ ਪਤਾ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਕਿ ‘ਉਧਾਰ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਉਧਾਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਦਾ ਦਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।’

ਕੁਝ ਲੋਕ ਅਜਿਹੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪੌਲ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ: ਮੇਰੇ ਕਈ ਗੁਆਂਢੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਚਲੇ ਗਏ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਾਲਾਤ ਸੁਧਰ ਸਕਣ। ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਾਰਜ਼ਾਤ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਗ਼ੈਰ-ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਏ ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਮਿਲਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸੀ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਪੁਲਿਸ ਤੋਂ ਲੁਕਦੇ-ਫਿਰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਸੜਕਾਂ ਉੱਤੇ ਸੌਂਦੇ ਸਨ। ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੇ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਪੱਕਾ ਇਰਾਦਾ ਕਰ ਲਿਆ ਸੀ।’

ਪੌਲ ਅੱਗੇ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ‘ਮੈਂ ਇਹ ਸਿਆਣਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਣਿਆਂ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਕਦੇ ਵੀ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਹੋਣਗੀਆਂ। ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਅੱਜ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹਨ।’

ਪੌਲ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਾਡੀ ਪਸੰਦ ਦਾ ਖਾਣਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਮੈਂ ਖਾਣਾ ਖਰੀਦਣ ਲਈ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਲੱਗਾ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪਰ ਇਹ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਕੀ ਵਿਕ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੇਰੀ ਵਾਰੀ ਆਈ ਤਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਦਹੀਂ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਦਹੀਂ ਬਿਲਕੁੱਲ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਪਰ ਉਸ ਵੇਲੇ ਖਾਣ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹੀ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਉਸ ਰਾਤ ਅਸੀਂ ਦਹੀਂ ਹੀ ਖਾਧਾ। ਅਗਰ ਅਸੀਂ ਦਹੀਂ ਵੀ ਨਾ ਖਾਂਦੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਭੁੱਖਿਆਂ ਸੌਣਾ ਪੈਣਾ ਸੀ।

ਅੱਜ ਅਸੀਂ ਪੈਸੇ ਪੱਖੋਂ ਠੀਕ-ਠਾਕ ਹਾਂ ਪਰ ਆਪਣੇ ਤਜਰਬੇ ਤੋਂ ਅਸਾਂ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਅੱਜ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਬਾਰੇ ਸੋਚੋ। ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਗੱਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿਣ ਲਈ ਕੰਮ ਜਾਂ ਪੈਸੇ ਦੀ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਖਾਣੇ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਰੋਟੀ, ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਮਕਾਨ ਵਿੱਚ ਸੰਤੋਖ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਪਰਿਵਾਰ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ : ਜੈਨੱਟ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, 'ਮੇਰੇ ਪਿਤਾ ਜੀ ਦੇ ਗੁਜ਼ਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਪਤੀ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਚੱਕਰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਔਰਤ ਨਾਲ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਫਿਰ ਬਿਨਾਂ ਕੁਝ ਦੱਸੇ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਪੈਕ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਚਲਾ ਗਿਆ', ਜੈਨੱਟ ਨੂੰ ਨੌਕਰੀ ਮਿਲ ਗਈ, ਪਰ ਉਸ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਇੰਨੀ ਘੱਟ ਸੀ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਕਿਸ਼ਤਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਔਖੀਆਂ ਲੱਗ ਰਹੀਆਂ ਸਨ। ਨਾਲੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਦਾ ਹੀ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਸਗੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹੋਰ ਗੱਲ ਦੀ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਸੀ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਾ ਬੋਝ ਮੇਰੇ ਸਿਰ ਉੱਪਰ ਆ ਗਿਆ ਸੀ ਜੋ ਮੇਰੇ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਬੁਰਾ ਲੱਗਦਾ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਮਾਪਿਆਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੁਝ ਨਹੀਂ ਦੇ ਸਕਦੀ ਸੀ। ਨਾਲੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਵਿਆਹੁਤਾ ਬੰਧਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਨਹੀਂ? ਮੈਨੂੰ ਰਾਤਾਂ ਬਹੁਤ ਔਖੀਆਂ ਲੱਗਦੀਆਂ ਹਨ ਜਦੋਂ ਹਰ ਪਾਸੇ ਸੰਨਾਟਾ ਛਾਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਤਰ੍ਹਾਂ-ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਿਆਲ ਆਉਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਤਲਾਕ ਤੋਂ ਮੈਂ ਵੀ ਘਿਰਣਾਂ ਕਰਦੀ ਹਾਂ। ਪਰ ਬੇਕਸੂਰ ਪਤੀ ਜਾਂ

ਪਤਨੀ ਲਈ ਇਹ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਬੇਵਫ਼ਾਈ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਸਾਲ ਬੀਤ ਗਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਦਾ ਮੇਰਾ ਪਤੀ ਮੈਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਹਾਲੇ ਵੀ ਮੈਨੂੰ ਖ਼ਾਲੀਪਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਮੇਰੀ ਖ਼ੁਦ ਦੀ ਵੀ ਮਦਦ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਡੈਨਮਾਰਕ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਧਿਕ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਦੁੱਗਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਪਨਹੈਮਨ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਦੇ ਖੋਜਕਾਰਾਂ ਨੇ ਤਕਰੀਬਨ 10,000 ਅਧਿਕ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ 11 ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਝਗੜਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਰਨ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਝਗੜਾ ਹੁੰਦਾ ਸੀ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਦੀ ਲੇਖਿਕਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਦੂਰ ਕਰਨੀਆਂ, ਮੰਗਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਸੁਲਝਾਉਣੇ ‘ਜ਼ਰੂਰੀ ਤਰੀਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।’

ਸਿਆਣੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਗਿਆਨਵਾਨ ਘੱਟ ਬੋਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਝ ਵਾਲਾ ਸ਼ੀਲ ਸੁਭਾਓ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅਮਰੀਕਾ, ਲੁਜ਼ੀਆਨਾ ਵਿੱਚ 564 ਨਵੇਂ ਵਿਆਹੇ ਜੋੜਿਆਂ ਉੱਪਰ 216 ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅਧਿਐਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਅਧਿਐਨ ਮੁਤਾਬਕ ਜਿਹੜੇ ਮੁੰਡੇ-ਕੁੜੀਆਂ ਡੇਟਿੰਗ ਦੌਰਾਨ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਰੋਮਾਂਟਿਕ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਵਿਆਹ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਹੋ ਜਾਣ। ਸ਼ਾਇਦ ਉਹ ਦੇਖਣ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਬਗ਼ੈਰ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿ ਨਹੀਂ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਵਿਆਹੁਤਾ ਜੀਵਨ ਤੋਂ ਵੀ ਘੱਟ ਹੀ ਖੁਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 2014 ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਇੱਕ ਸਰਵੇਖਣ ਦੇ ਮੁਤਾਬਕ 18-25 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਨੌਜਵਾਨ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ‘ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੁਣ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵੱਡੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਰਹੀ।’ ਮੁਬੰਈ ਦੇ ਇੱਕ ਡਾਕਟਰ ਨੇ ‘ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਟਾਈਮਜ਼’ ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਖ਼ਿਆਲ ਨਾਲ, ‘ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਰਿਸ਼ਤਾ ਜੋੜਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ

ਨੌਜਵਾਨ ਵਿਆਹ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਇਰਾਦੇ ਨਾਲ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਇੱਕ ਰਾਤ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਉਹ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਕੱਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਣ, ਪਰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਸਾਥ ਨਿਭਾਉਣ ਦੀ ਗੱਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।’

ਹੁਣ ਇਹ ਸੋਚਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਜਿਨਸੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸਦਮਾ ਲੱਗਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਆਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ? ਇਸ ਸਾਰੇ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੁੱਖ ਝੱਲਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸਦੀਆਂ ਹਨ।

ਖ਼ਤਰੇ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ : ਅਲੋਨਾ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ, ‘ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਸਾਇਰਨ ਸੁਣਿਆਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਮੈਂ ਬੰਬਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਭੱਜ ਗਈ। ਪਰ ਉੱਥੇ ਵੀ ਮੇਰੀ ਚਿੰਤਾ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਹੋਈ। ਬਾਹਰ ਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਡਰ ਲਗਦਾ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਉੱਥੇ ਲੁਕਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕ ਵਾਰ ਸੜਕ ਉੱਤੇ ਤੁਰੀ ਜਾ ਰਹੀ ਸੀ, ਤਾਂ ਲੁਕਣ ਲਈ ਜਗ੍ਹਾ ਨਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਸਾਹ ਨਹੀਂ ਸੀ ਆ ਰਿਹਾ। ਮੈਂ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ ਸ਼ਾਂਤ ਹੋਈ। ਫਿਰ ਸਾਇਰਨ ਵੱਜਣ ਲੱਗ ਪਿਆ।’

ਜੰਗ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਹੈ, ਪਰ ਹੋਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਜਦੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਕਿਸੇ ਪਿਆਰੇ ਨੂੰ ਜਾਨ-ਲੇਵਾ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਹਾਡੇ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਬੰਬ ਡਿੱਗ ਪਿਆ ਹੈ। ਹੋਰ ਲੋਕ ਭਵਿੱਖ ਦੇ ਡਰ ਕਰਕੇ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਪੈ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਚਿੰਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ‘ਕੀ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪੋਤੇ-ਪੋਤੀਆਂ, ਦੋਹਤੇ-ਦੋਹਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇੰਦਾਂ ਦੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਪੈਣਾ ਜਿੱਥੇ ਜੰਗ, ਅਪਰਾਧ, ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਖ਼ਰਾਬ ਵਾਤਾਵਰਣ ਅਤੇ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ ਹੋਣ? ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਕਿਵੇਂ ਪਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?’

ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਖ਼ਿਆਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਸੀਂ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਮਾਰ-ਧਾੜ ਵਾਲਾ ਮੰਨੋਰੰਜਨ ਅਤੇ ਖ਼ਬਰਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਾਉਣੀਆਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਦੇਖ ਕੇ ਸਾਡੀ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ

ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ ਵੱਲ ਬੇਵਜ੍ਹਾ ਧਿਆਨ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ, ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਹਕੀਕਤ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਮੀਟ ਰਹੇ ਹਾਂ। ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਇਸ ਕਰਕੇ ਨਹੀਂ ਬਣੇ ਕਿ ਬੁਰਾਈ ਬਾਰੇ ਹੀ ਸੋਚਦੇ ਰਹਿਣ। ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ 'ਹਾਂ-ਪੱਖੀ' ਸੱਚੀਆਂ, ਸਹੀ, ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰੀਆਂ, ਪਿਆਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਤਰਕ ਨਾਲ ਸੋਚ ਕੇ ਆਪਣਾ ਮਨ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਾਂਗੇ।

ਅੱਜ ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤ ਲਈਏ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਚਾਨਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬਚਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਕੋਈ ਬੁਰੀ ਘਟਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਗ਼ਲਤ ਸਮੇਂ ਉੱਤੇ ਗ਼ਲਤ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਜੰਗ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਲੋਕ ਮਰਦੇ ਆ ਰਹੇ ਹਨ। ਆਮ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਵੀ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤੁਹਾਡੇ ਰੋਜ਼ਮਰਾ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲੈਣੀ ਚਾਹੋ। ਜੇ ਚਿੰਤਾ ਹੱਦੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਸ਼ਾਇਦ ਕਿਸੇ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਹਾਡਾ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਚੈਕਅੱਪ ਕਰੇ ਕਿਉਂਕਿ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਕਾਰਨ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਣ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰ ਸ਼ਾਇਦ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਆਪਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਬੇਚੈਨੀ, ਘਬਰਾਹਟ ਹੋਣੀ ਜਾਂ ਧੁਖਧੁਖੀ ਲੱਗਣੀ। ਅਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਦੁਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਕਦੇ ਵੀ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਦੋ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ। ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿ ਕੇ ਸੋਚਣਾ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਵਾਲੀ ਚਿੰਤਾ ਹੈ ਪਰ ਜਦ ਅਸੀਂ ਔਧ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤਾਨ ਹੋ ਕੇ ਹੱਲ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਤਾਂ ਉਸ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਭਜਾ ਸਕਦੇ। ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਚਿੰਤਾ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਅਸਲੀਅਤ ਨੂੰ ਜਾਣ ਕੇ ਉਹਦਾ ਤਰਕ ਨਾਲ ਹੱਲ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਵੀ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਦਾ ਵੀ ਫ਼ਾਇਦਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁੱਖ

ਵਿੱਚ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦੇਣੀ, ਦਿਲਾਸਾ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨੀ ਫ਼ਾਇਦੇ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ, ਇਸ ਰਵੱਈਏ ਨੇ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਇਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਪ੍ਰਵਾਹ ਨਹੀਂ। ਸਾਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪਿਆਰਿਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪਣੀ ਚਿੰਤਾ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਕਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀਆਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾ ਸਤਾਵੇਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਗ਼ੁਨਾਹਗਾਰ ਸਮਝਣ। ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਪਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਗ਼ਲਤੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਨਣਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨਾ ਸਾਡੇ ਆਪਣੇ ਵੱਸ ਵਿੱਚ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਫ਼ਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਪਾਉਣ ਦਾ ਨੁਸ਼ਖਾ ਹੈ। ਅਗਰ ਕਿਸੇ ਨੇ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਜ਼ਿਆਦਤੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਸਨ, ਉਹ ਲੋਕ ਸ਼ਾਇਦ ਹੁਣ ਮਰ ਮੁੱਕ ਗਏ ਹੋਣ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਦਾ ਆਪਣਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਸੋਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਗਿਆਨਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਕੀ ਹੱਲ ਆ ਲੱਭਿਆ ਜਾਵੇ। ਕੱਲ੍ਹ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਅਜੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਕੱਲ੍ਹ ਬਾਰੇ ਸੋਚ-ਸੋਚ ਕੇ ਅੱਜ ਦੀਆਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਕਿਉਂ ਵਧਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਪਾਵਾਂਗੇ ਅਤੇ ਜ਼ਲਦਬਾਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਗ਼ਲਤ ਫ਼ੈਸਲੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਹ ਵੀ ਯਾਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਕਈ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਬੇਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਸਨ।

ਕਈ ਵਾਰ ਸਾਨੂੰ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਕੱਲ੍ਹ ਹੀ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੋਦੀ ਖਿਡਾ ਰਹੇ ਸੀ ਅਤੇ ਹੁਣ ਉਹ 9 ਤੋਂ 12 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ ਹਾਲੇ ਉਹ ਹੈ ਤਾਂ ਬੱਚਾ ਹੀ, ਜੋ ਜਵਾਨੀ ਦੀ ਦਹਿਲੀਜ਼ ਉੱਤੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਹ ਬਾਲਗ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਜਾਂ ਧੀ ਦੀ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਦਮਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਣਨ-ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਸਮਾਂ

ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਅੱਠ ਜਾਂ 14-15 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ 'ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਿਓ' ਮੁਤਾਬਕ ਕਿਸ਼ੋਰ-ਅਵਸਥਾ ਦੀਆਂ ਹੋਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੱਧੋ-ਵੱਧ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸੋਚਦੇ ਹਨ। ਜਸਵੀਰ ਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਦੱਸਦਾ ਹੈ : 'ਮੈਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੋਚਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਿੱਸਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਦੂਜਿਆਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਸੋਚਦਾ ਸੀ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਮੈਨੂੰ ਅਜੀਬ ਨਾਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋਣ।'

ਉੱਪਰੋਂ ਦੀ ਜੇ ਮੁਹਾਸੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣ ਤਾਂ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਘੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ। 17 ਸਾਲ ਦੀ ਕੁਲਵਿੰਦਰ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : 'ਮੈਨੂੰ ਇੱਦਾਂ ਲੱਗਾ ਜਿਵੇਂ ਮੇਰੇ ਚਿਹਰੇ ਉੱਪਰ ਹਮਲਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਰੋਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਸੂਰਤ ਕਹਿੰਦੀ ਸੀ।

ਹੁਣ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਵਾਨ ਦਿਸਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖਾਸ ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਸੱਚ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਇਦ ਉਸ ਵੇਲੇ ਛੇੜਖਾਨੀ ਸਹਾਰਨੀ ਪਵੇ ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਛਾਤੀਆਂ ਦੇ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ - 'ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਮਾਪਿਆਂ ਦੀ ਸੇਧ' ਮੁਤਾਬਕ ਲੜਕੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਮੁੰਡਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲ ਖਿੱਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਸ਼ਾਇਦ ਤਰਕਮਈ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦੀ ਕਿਤਾਬ- 'ਅਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਜਵਾਨ' ਮੁਤਾਬਕ, ਇਸ ਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਹੋਵੇ, ਉਹ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਆਵੇ, ਆਪਣੇ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਰੱਖ ਸਕੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਕਲਮੰਦੀ ਦਿਖਾਵੇ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੱਸੋ ਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕਿਹੜੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਮਾਹਵਾਰੀ (ਕੁੜੀਆਂ ਵਿੱਚ) ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਰਿਸਾਵ (ਮੁੰਡਿਆਂ ਵਿੱਚ)। ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ

ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਉਲਟ ਮਾਹਵਾਰੀ ਅਤੇ ਰਿਸਾਵ ਅਚਾਨਕ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਇਦ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਕਰਨ ਅਤੇ ਡਰ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਸਹੀ ਨਜ਼ਰੀਆ ਰੱਖੋ। ਮਤਲਬ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਜੋ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਜੋ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਲਗ ਬਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਮਝਾਓ। ਜੈ ਦੇਵ ਨਾਂ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਹਿੰਦਾ : ‘ਜਦੋਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ। ਕਾਸ਼! ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਹੋਰ ਸਾਫ਼-ਸਾਫ਼ ਦੱਸਿਆ ਹੁੰਦਾ’। 17 ਸਾਲਾ ਦੀ ਅਮਨੀਸ਼ਾ ਨੇ ਵੀ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੇ ਮੇਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕੀਤੀ, ਪਰ ਕਾਸ਼ ਉਹ ਮੇਰੀ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਕਿ ਮੈਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੋਣ ਤੋਂ ਡਰਾਂ ਨਾ।’ ਸ਼ਾਇਦ ਇੰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚੰਗੀਆਂ ਨਾ ਲੱਗਣ ਪਰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰੋ।

ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ, ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀ ਗੱਲ ਦੱਸ ਸਕੇ। ਚੁੱਪੀ ਤੋੜਨ ਲਈ ਪੁੱਛੋ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੀ ਧੀ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ‘ਕੀ ਤੇਰੀ ਕਲਾਸ ਦੀ ਕਿਸੇ ਕੁੜੀ ਨੇ ਹਾਲੇ ਤੱਕ ਮਾਹਵਾਰੀ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਹੈ?’ ਇਹ ਗੱਲ ਮਾਂ ਪੁੱਛੇ ਤਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੈ। ‘ਕੀ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੁੜੀਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੀਆਂ ਉਮਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਵੱਡੀਆਂ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ?’ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮੁੰਡੇ ਨੂੰ ਪੁੱਛ ਸਕਦੇ ਹੋ, ‘ਕੀ ਬੱਚੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਮਜ਼ਾਕ ਉਡਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਆਪਣੀ ਉਮਰ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਦਿੱਸਦੇ ਹਨ?’ ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਦੱਸਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿੰਦਾਂ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਾਇਦ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਬਾਰੇ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਸੁਣਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ, ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਕਾਹਲ ਨਾ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਮਝਦਾਰ ਲੋਕ

ਹੀ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਕੇ ਸਹੀ ਅਤੇ ਗ਼ਲਤ ਵਿੱਚ ਫ਼ਰਕ ਦੇਖਣ ਦੇ ਮਾਹਰ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੰਜੂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚੋਂ ਗੁਜ਼ਰ ਰਹੀ ਸੀ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਬਹੁਤ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਮਾਂ ਕੱਢ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਸਾਰਾ ਕੁਝ ਸਮਝਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਅੱਲ੍ਹੜ ਹੋਣ ਉੱਤੇ ਮੈਨੂੰ ਡਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਾ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੇਰੀ ਮੰਮੀ ਨੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕਦੇ ਕੋਈ ਝਿਜਕ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਮੇਰੇ ਲਈ ਔਖੀਆਂ ਸਨ, ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਉਹ ਔਖੀਆਂ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ।

ਜਸਵਿੰਦਰ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ : ‘ਮੇਰੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਮੇਰਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ। ਮਿਸਾਲ ਲਈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੇਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਹੱਦੋਂ ਵੱਧ ਦਖ਼ਲ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਸ਼ਰਮਿੰਦਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਹੀ ਸੀ। ਮੇਰੇ ਲਈ ਇਹ ਵੀ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਸਾਬਤ ਹੋਈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਕਿਸੇ ਸਾਹਮਣੇ ਢੰਡੋਰਾ ਨਹੀਂ ਪਿੱਟਿਆ। ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਜੋ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਹੋਇਆ ਸੀ।

ਮਾਂ-ਬਾਪ ਦਾ ਇਹ ਫ਼ਰਜ਼ ਬਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬੁੱਧੀ ਅਤੇ ਸੂਝ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਹ ਮਦਦ ਕਰਨ। ਅਗਰ ਉਹ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਦੇਣਗੇ ਤਾਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਅਣਜਾਣ ਤੋਂ ਗ਼ਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲੈ ਕੇ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮਾਨਸਿਕ ਉਲਝਣਾਂ ਵਿੱਚ ਫਸ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਗੁੰਮਰਾਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਸੰਗੀ-ਸਾਥੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਕਚਘਰੜ ਗਿਆਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਤਾਬਾਂ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗ਼ਲਤ ਪਾਸੇ ਲਿਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਹੀ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀਆਂ। ਸਗੋਂ ਇਸ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇ ਆਪਣੀ ਸੋਚਣ-ਸਮਝਣ ਦੀ ਕਾਬਲੀਅਤ ਵੀ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵੱਡੇ ਹੋ ਕੇ ਸਹੀ ਫ਼ੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਹੀ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਇਨਸਾਨੀਅਤ ਦਾ ਬੀਜ ਬੋਅ

ਸਕਦੇ ਹੋ। ਸਾਨੂੰ ਹਾਰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਣੀ ਚਾਹੀਦੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਨੌਜਵਾਨ
ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਨਾਲ ਅੱਲ੍ਹੜ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ
ਜਾਂ ਹੋਰ ਫਿਕਰਾਂ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਹਿੱਚਕਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਪਰ ਧੋਖਾ ਨਾ
ਖਾਓ। ਕਿਤਾਬ- ‘ਤੁਸੀਂ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਨੌਜਵਾਨ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ : ‘ਜਿਹੜੇ
ਨੌਜਵਾਨ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੀ ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਵਿੱਚ
ਦਿਲਚਸਪੀ ਨਹੀਂ; ਉਹ ਬੋਰ ਹਨ, ਨੱਕ ਚੜ੍ਹਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਗੱਲ ਨਹੀਂ
ਸੁਣਦੇ, ਪਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਤੁਹਾਡੀ ਹਰ ਗੱਲ ਯਾਦ ਰੱਖ ਰਹੇ
ਹੋਣ।’
